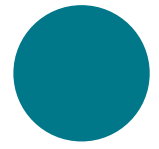




Sesam- och vitlöksmarinerad kyckling med couscoussallad

FAMILJ 20-30 minuter



G



Paprika



Vitlök



Grönsaksbuljong



Couscous



Kycklingbröstfilé



Sesamfrön



Harissa



Mynta



Spenat



Gräddfil



Senap



Vitvinsväger

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter. Var noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten, socker

Ingredienser

| | 2 PERS. | 4 PERS. |
|-------------------------|-------------|---------|
| Paprika | 1 st | 2 st |
| Vitlöksklyfta | 2 st | 4 st |
| Vatten* | 2 dl | 4 dl |
| Grönsaksbuljong (10) | 2 g | 4 g |
| Couscous (13) | 100 g | 200 g |
| Kycklingbröstfilé | 2 st | 4 st |
| Sesamfrön (3) | 10 g | 20 g |
| Harissa (stark!) | 1 g | 2 g |
| Gräddfil (7) | 150 g | 150 g |
| Vitvinsvinäger | 1 msk | 1 msk |
| Senap (9) | ½ paket | ½ paket |
| Spenat | 1 påse | 1 påse |
| Mynta | 1 påse | 1 påse |
| Olja* | efter behov | |
| Salt*, Peppar*, Socker* | efter smak | |

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

| | PER 100G | PER PORTION 457 G |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| Energi | 508 kJ/121 kcal | 2318 kJ/554 kcal |
| Fett | 4 g | 17 g |
| Varav mättat fett | 2 g | 7 g |
| Kolhydrat | 10 g | 47 g |
| Varav sockerarter | 2 g | 10 g |
| Protein | 10 g | 48 g |
| Fiber | 2 g | 8 g |
| Salt | 0,3 g | 1,2 g |

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

3) Sesam (7) Mjöl (9) Senap (10) Selleri (13) Gluten (Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Harissakryddmix ingredienser: Torrostad chili, korianderfrön, spiskumminfrön, kumminfrön, havssalt, mintblad

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Strimla paprika

Sätt ugnen på 200°C.

Skiva **paprika**. Finriv **vitlök**.



2. Rosta paprika

Lägg **paprika** på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med en skvätt **olja***, en nypa **salt*** och **peppar***.

Rosta **paprikastrimlorna** i ugnen tills de börjat få lätt brända kanter, ca 15 min.



3. Laga couscous

Koka upp en kastrull med **vatten*** [2 dl | 4 dl] tillsammans med **grönsaksbuljong**.

Rör ner **couscous**, sätt på ett lock och ta av från värmen. Sätt åt sidan i 8-10 min.



4. Stek kyckling

Dela **kycklingfiléen** horisontellt på mitten i två jämnstora bitar.

Blanda **kycklingen** tillsammans med en skvätt **olja***, **vitlök**, **sesamfrön**, **harissa (stark!)**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en bunke.

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på medelvärme. Stek **kycklingen** i 3-4 min på varje sida.

VIKTIGT: Kycklingen är färdig när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.



5. Laga couscoussallad

Blanda **gräddfil**, 1 msk **vitvinsvinäger** och **hälften** av **senapen** i en skål. Krydda dressingen med en nypa **socker***, **salt***, och **peppar*** efter smak.

Finhacka **myntabladen** (kasta stjälk).

När **couscousen** är klar, tillsätt **mynt** och **spenat** [½ påse, 2 pers] i kastrullen och rör om.

TIPS: Smaksätt **dressing** med extra **vitvinsvinäger** och **senap** efter smak.



6. Servera

Skiva **kycklingen** på en skärbräda.

Fördela **couscous** mellan era tallrikar och placera **kycklingbitarna** ovanpå. Toppa med rostad **paprika** och ringla över **dressing**.

Smaklig måltid!