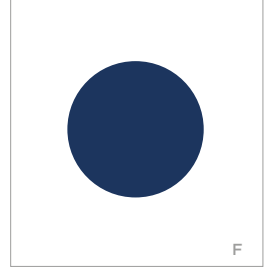




Smörstekt salviakykling med kokt potatis och broccoli

20-30 minuter



Potatis



Morot



Salvia



Kycklinginnerfilé



Broccoli



Dill



Vittlösklyfta



Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Stekpanna, kastull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör

Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	500 g	1000 g
Morot	2 st	3 st
Salvia	1 påse	1 påse
Kycklinginnerfilé	280 g	560 g
Smör* 7) (steg 2)	2 msk	4 msk
Broccoli	250 g	500 g
Dill	1 påse	1 påse
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Smör* 7) (steg 5)	efter smak och behov	
Gräddfil 7)	½ paket	1 paket

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 680 g
Energi	369 kJ/88 kcal	2508 kJ/600 kcal
Fett	3 g	22 g
Varav mättat fett	2 g	12 g
Kolhydrat	8 g	57 g
Varav sockerarter	2 g	14 g
Protein	6 g	44 g
Fiber	2 g	11 g
Salt	0,05 g	0,3 g

Allergener

7) Mjök

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

1



Koka potatis & morot

Koka upp **vatten*** i en vattenkokare. Tärna **potatis** (oskalad) i 3 cm stora bitar. Skär **morot** (oskalad) i 1 cm tunna stavar.

Lägg **potatis** och **morot** i en medelstor kastrull och tillsätt det kokande vattnet. Koka i 10-12 min, eller tills de enkelt kan delas med en kniv.

Häll av vattnet och sätt kastrullen åt sidan under lock för att hålla på värmen.

TIPS: Se till att skära potatis och morot i rätt storlek så de blir färdiga i tid.

4



Stek grönsaker

Lägg över **kyckling** och **salvia** på en tallrik.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. Stek **broccoli**, **vitlök**, en nypa **salt*** och **peppar*** i 2-3 min.

TIPS: Tillsätt en skvätt vatten i stekpannan för att skynda på tillagningsprocessen.

2



Stek kyckling

Plocka av **salviablad**.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på hög värme. Stek **kyckling** i 4-5 min, tills genomstekt, vänd regelbundet.

Tillsätt **smör*** [2 msk | 4 msk], **salviablad**, en nypa **salt*** och **peppar***. Stek i 1-2 min.

VIKTIGT: 1) Tvätta händer och köksredskap noggrant efter hantering av rå kyckling. 2) Den är färdiglagad när köttet inte längre är rosa i mitten.

5



Smaksätt potatis & morot

Blanda **potatis** och **morot** med en klick **smör***, **dill** och en nypa **salt***.

3



Förbered grönsaker

Skär **broccoli** i 2 cm stora buketter, och skär stjälken i 1 cm tunna stavar.

Finhacka **dill**.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

6



Servera

Lägg upp **potatis** och **morot** på tallrikar. Toppa med **salviakyckling**, **vitlöksbroccoli** och en klick **gräddfil**.

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V41