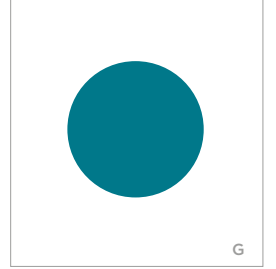




Sprø BBQ-kylling med kålsalat & hvitløksdressing

25-35 minutter



Poteter



Panko



Aioli



Rømme



Strimlet Salat



Eple



Strimlet Kyllingbryst

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Kjøkkenredskaper

Stekepanne, stekebrett

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, egg

Ingredienser

	2 P	4 P
Poteter	500 g	1000 g
Panko 13)	30 g	75 g
Egg* 8) (steg 2)	1 stk	2 stk
Strimlet kyllingbryst	300 g	600 g
Eple	1 stk <td>2 stk</td>	2 stk
Strimlet salat (kål, endivie, gulrot)	½ pose	1 pose
Aioli 8) 9)	40 g	80 g
Rømme 7)	½ boks	1 boks

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 598 g
Energi	467 kj/112 kcal	2792 kj/667 kcal
Fett	4 g	23 g
Hvorav mettet fett	1 g	5 g
Karbohydrater	11 g	68 g
Hvorav sukkerarter	2 g	14 g
Protein	8 g	48 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,3 g	1,7 g

Allergener

7) Melk **8)** Egg **9)** Sennep **13)** Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Lag pommes frites

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Skjær **poteter** (uskrellet) til tynne pommes frites (½ cm tynne).

Legg de på et stekebrett med bakepapir. Krydre med **salt*** og **pepper***, og drypp over **olivenolje***. Bland godt.

Stek **poteter** i ovnen i 25-30 min, eller til gyldne.



Bland kålsalat

Skjær **eple** i tynne skiver.

Bland **strimlet salat** [½ pakke, 2P], **eple**, en skvett **olivenolje*** og en klype **salt*** og **pepper*** i en skål.



Paner kylling

Bland **panko** med en klype **salt*** og **pepper*** i en skål.

Pisk **egg*** [1 stk | 2 stk] i en ny skål.

Dypp **kylling** først i **egg***, deretter i **panko**.

Legg forsiktig press på for et jevnt lag.



Lag hvitløksdressing

Bland **aioli** og **rømme** [½ boks, 2P].

Krydre med en klype **salt*** og **pepper***.



Stek kylling

Dekk bunnen til en stor stekepanne med **olivenolje*** og varm opp til middels høy varme.

Stek **kylling** i 3-4 min på hver side.

Overfør til en tallerken med papir på.

VIKTIG: *Kyllingen er ferdig når kjøttet er hvitt og uten antydninger av rødt.*



Server

Fordel **sprø kylling**, **salat** og **pommes frites** på tallerkener.

Serveres med **hvitløksrømme** på siden.

Velbekomme!



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U29

HELLO PANKO!

Panko er større smuler enn vanlig brødrasp, noe som gir det en spørere og luftigere konsistens.