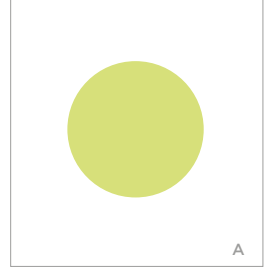




# Sprø kylling med søtpotet, brokkoli og hvitløksdressing

40-50 minutter



-  Majones
-  Søtpotet
-  Brokkoli
-  Sitron
-  Panko
-  Hvitløk
-  Rømme
-  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
Søtpotet	450 g	900 g
Brokkoli	250 g	500 g
Sitron	1 stk	1 stk
Egg* <b>8</b> (steg <b>3</b> )	1 stk	2 stk
Panko <b>13</b>	30 g	75 g
Kyllingbryst, strimler	300 g	600 g
Hvitløk	½ stk	1 stk
Rømme <b>7</b>	½ boks	1 boks
Majones <b>8</b> <b>9</b>	25 g	50 g

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 636 g
Energi	396 kj/95 kcal	2521 kj/603 kcal
Fett	3 g	18 g
Hvorav mettet fett	1 g	4 g
Karbohydrater	8 g	52 g
Hvorav sukkerarter	1 g	8 g
Protein	8 g	51 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,1 g	½ 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 pottes frites

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Skrell og skjær **søtpotet** i 1 cm tynne strimler.

Plasser **søtpotet** på et stekebrett med bakepapir. Drypp over skvett **olivenolje\*** og krydre med en klype **salt\*** og **pepper\***. Bland godt.

Bak **søtpotet** øverst i ovnen i 25-30 min, til møre.



## Forbered brokkoli

Skjær **brokkoli** til små buketter og grovhakk stilken.

Skjær **sitron** i båter.

Når **søtpotetene** har 15 min igjen, tilsett **brokkoli** til stekebrettet.

Drypp over **olivenolje\*** og krydre med en klype **salt\*** og **pepper\***. Bak i ovnen i 15 min, til møre.



## Paner kylling

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

Bland **panko**, en klype **salt\*** og en stor klype **pepper\*** i en ny skål.

Skjær **kyllingbryst** i 2 cm tykke strimler på et nytt stekebrett.

Dypp **kylling** først i **egg\***, deretter i **pankoblandingen**. Overfør til en tallerken.



## Stek kylling

Varm opp nok **olivenolje\*** til å dekke bunnen til en stekepanne på middels høy varme.

Stek halvparten av **kyllingen** i 7-10 min. Overfør til en tallerken med kjøkkenpapir på. Stek resten av **kyllingen** på samme måte.

Tilsett mer **olivenolje\*** om nødvendig.



## Bland hvitløksdressing

Finhakk **hvitløk** [½ stk, 2P].

Bland **hvitløk**, **rømme** [½ stk, 2P] og **majones** i en skål.



## Server

Fordel **søtpotet**, **brokkoli** og **kylling** på tallerkener.

Server **sitronbåter** og **hvitløksdressing** på siden.

## Velbekomme!

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

### HELLO PANKO!

Panko er en grovere form av brødrasp som brukes ved panering, fordi den absorberer mindre olje under stekning.



## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | [hei@hellofresh.no](mailto:hei@hellofresh.no)  
2021-U32