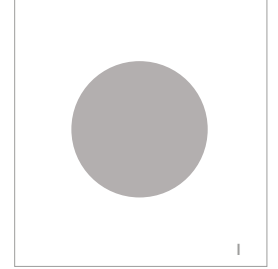




Stekt kyckling med lötsky, potatismos och lila morot

30-40 minuter



Balsamvinäger



Potatis



Morot



Morot



Bladpersilja



Rödlök



Rödvinsås



Timjan



Kycklingbröstfilé



Vitlöksflörter

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

Bakplåt, stekpanna, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, mjölk, socker, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	500 g	1000 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Smör* (steg 1)	1½ msk	3 msk
Mjök* (steg 1)	2 msk	4 msk
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Morot, lila	1 st	2 st
Morot	2 st	4 st
Kycklingbröstfilé	300 g	600 g
Vitlöksflörter	4 g	8 g
Rödlök	1 st	2 st
Timjan	2 kvistar	4 kvistar
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml
Socker* (steg 4)	efter smak och behov	
Rödvinsås 14)	60 g	120 g
Vatten* (steg 5)	½ dl	1 dl

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 666 g
Energi	359 kJ/86 kcal	2394 kJ/572 kcal
Fett	3 g	17 g
Varav mättat fett	1 g	8 g
Kolhydrat	9 g	63 g
Varav sockerarter	3 g	17 g
Protein	6 g	43 g
Fiber	1 g	9 g
Salt	0,3 g	1,7 g

Allergener

7) Mjök 14) Sulfit

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.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V38



Koka potatis

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft. Koka upp **lätsaltat vatten*** i en medelstor kastrull.

Skar **potatis** i 2 cm stora bitar. Grovhacka **persilja**.

Koka **potatis** i 10-15 min, eller tills den enkelt kan delas med en kniv.

Häll av vattnet och lägg sedan tillbaka **potatisen** i kastrullen. Mosa med **smör*** [1½ msk | 3 msk], **mjök*** [2 msk | 4 msk], **salt*** [¼ tsk | ½ tsk] och **hälften** av **persiljan** till ett grovt mos.



Karamellisera lök

Skiva **rödlök** tunt. Plocka **bladen** från **timjan** [2 kvistar | 4 kvistar].

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en mindre kastrull på medelhög värme. Fräs **löken** i 5-6 min under omrörning tills den är mjuk.

Rör i **balsamvinäger**, **timjan** och en nypa **socker***. Stek i ytterligare 2-3 min, eller tills **löken** har karamelliserats.

TIPS: Håll timjankvisten i toppen och dra försiktigt fingrarna neråt så att bladen trillar av.



Tillaga morötter

Skiva **morötter** tunt diagonalt. Placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja***. Tillaga i ugnen i 14-18 min.



Koka löksås

Tillsätt **rödvinsås** och **vatten*** [½ dl | 1 dl] till kastrullen. Koka i 5-6 min, eller tills såsen tjocknat något. Smaka av med **salt*** och **peppar***.

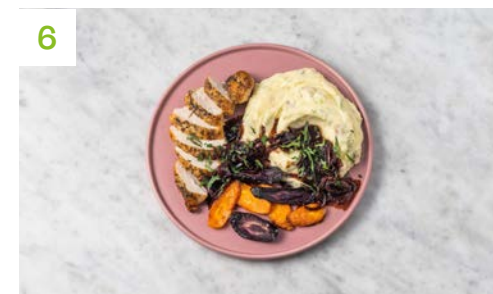


Stek kyckling

Krydda **kyckling** med **Vitlöksflörter**, en nypa **salt*** och **peppar*** på båda sidorna.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **kyckling** tills gyllene på båda sidorna, 2-3 min. För sedan över den på en plåt med bakplåtspapper och baka i ugnen tills genomstekt, 10-12 min.

VIKTIGT: Kycklingen är färdiglagad när köttet är vitt och utan inslag av rosa.



Servera

Fördela **potatismos**, **morötter** och **kyckling** mellan era tallrikar. Skeda över **karamelliserad löksås** och strö över resterande **persilja**.

Smaklig måltid!