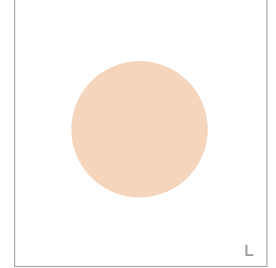




Stekt kycklingfilé

med sötpotatismos, ost dressing och persilja

20-30 minuter



Sötpotatis



Kycklingbröstfilé



Dukkah



Salladsost



Bladpersilja



Citron



Rucola

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.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag, bakplåt, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten, olivolja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Sötpotatis	450 g	900 g
Kycklingbröstfilé	2 st	4 st
Dukkah 1) 2) 3) 10)	8 g	16 g
Citron	½ st	1 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Salladsost 7)	½ paket	1 paket
Vatten*	1 dl	1 ½ dl
Olivolja* (steg 3)	4 msk	8 msk
Rucola	1 påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otilagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 527 G
Energi	408 kJ/97 kcal	2146 kJ/513 kcal
Fett	3 g	16 g
Varav mättat fett	1 g	8 g
Kolhydrat	8 g	43 g
Varav sockerarter	1 g	5 g
Protein	9 g	47 g
Fiber	1 g	4 g
Salt	0,2 g	1,2 g

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

Allergier

1) Jordnötter 2) Nötter 3) Sesam 7) Mjök 10) Selleri
(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Dukkah ingredienser: Sesamfrön, mandel, jordnötter, valnötter, hasselnötter, frön (pumpa, solros, vallmo), koriander, timjan, kummin, cayenne, paprika, svartpeppar, selleri, havsalt

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Tärna sötpotatis

- Koka upp **vatten*** i en vattenkokare.
- Skala och tärna **sötpotatis** i 1 cm stora bitar.
- Placera **bitarna** i en kastrull och täck dem med det kokande vattnet. Koka i 10-15 min, tills mjuka.
- Häll av vattnet och lägg tillbaka **bitarna** i kastrullen.



4. Mosa sötpotatis

- När **sötpotatisen** är klar, ringla över en rejäl skvätt **olja***.
- Mosa **sötpotatisen** med en gaffel till ett grovt mos.
- Krydda moset med **salt*** och **peppar*** efter smak.

TIPS!

När du bankar ut kycklingfiléer blir de jämnt tillagade, köttet blir mörare och du undviker att kycklingen blir torr och tråkig.



2. Stek kyckling

- Lägg **kycklingen** mellan två bakplåtspapper. Banka den med en köttmallet tills den har fått en jämn tjocklek på 2 cm.
- Blanda **filéerna**, en skvätt **olja***, **dukkah** och en rejäl nypa **salt*** ordentligt i en bunke.
- Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på medelvärme. Stek **kycklingen** i 6-7 min på varje sida.

VIKTIGT: Kycklingen är färdig när köttet är vitt och utan inslag av rosa. **TIPS:** Du kan också banka **filéerna** med en stekpanna.



5. Blanda rucola

- Blanda **rucola** med en skvätt **olja*** och en nypa **salt*** i en skål.



3. Laga ostsås

- Riv **citronzest** [½ st, 2 pers]. Plocka av ett par **persiljeblad** till garnering.
- Mixa **salladsost** [½ st, 2 pers], **vatten*** [1 dl | 1 ½ dl], **citronzest**, **persilja** samt **olivolja*** [4 msk | 8 msk] med en stavmixer.
- Häll över **dressingen** i en skål och sätt åt sidan.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten. **TIPS:** Tillsätt extra vatten i dressingen om det behövs.



6. Servera

- Lägg upp **kycklingfiléerna**, **sötpotatismoset** och **rucolasalladen** på era tallrikar.
- Garnera med **persiljeblad**.
- Servera **ostdressingen** vid sidan av.

Smaklig måltid!