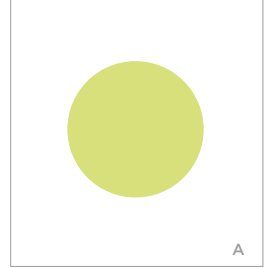








Stekt kyllingfilet med bakte grønnsaker & tzatziki

35-45 minutter



-  Yoghurt
-  Kyllingbrystfilet
-  Søtpotet
-  Rømme
-  Hvitløk
-  Agurk
-  Rødbete
-  Gulrot
-  Rødløk
-  Bladpersille
-  Sitron
-  Middelhavsdrøm

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, rivjern

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje

Ingredienser

	2 P	4 P
Rødbete	1 stk	2 stk
Gulrot	1 stk	2 stk
Søtpotet	450 g	900 g
Rødløk	1 stk	2 stk
Hvitløk	1 stk	2 stk
Bladpersille	1 pose	1 pose
Sitron	½ stk	1 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Kyllingbrystfilet	300 g	600 g
Middelhavsdrøm	4 g	8 g
Yoghurt 7)	75 g	150 g
Rømme 7)	½ boks	1 boks

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 709 g
Energi	295 kj/70 kcal	2089 kj/499 kcal
Fett	1 g	10 g
Hvorav mettet fett	1 g	5 g
Karbohydrater	7 g	52 g
Hvorav sukkerarter	2 g	17 g
Protein	6 g	44 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,0 g	0,3 g

Allergener

7) Melk

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



Forbered grønnsaker

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Skjær **rødbete** og **gulrot** (uskrellet) i 2 cm store biter.

Skjær **søtpotet** i 2 cm tynne båter.

Skjær **rødløk** i båter.



Bak grønnsaker

Fordel **rødløk**, **rødbete** og **gulrot** på den ene halvdel av et stekebrett med bakepapir. Legg **søtpotetbåter** på den andre siden.

Drypp over en skvett **olivenolje*** og krydre med **salt*** og **pepper***, og bland godt.

Stek i ovnen i 20-25 min, eller til møre.

TIPS: Rødbeter er gjennomstekt når de enkelt kan deles med en gaffel.



Stek kylling

Når grønnsakene har 10 min igjen, varm opp en stor stekepanne ved middels høy varme med en skvett **olivenolje***.

Stek **kyllingen** i 3-5 min, eller til gjennomstekt.

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



Lag tzatziki

Bland **yoghurt**, **hvitløk**, halvparten av **persillen**, **agurk**, **sitronskall** og en stor skvett **sitronsaft** i en skål. Krydre med **salt*** og **pepper***.



Forbered kylling

Finhakk eller press **hvitløk**. Grovhakk **persille**.

Riv **sitronskall** og skjær **sitron** [½ stk, 2P] i båter.

Riv **agurk** og press så mye vann ut som mulig. Legg hånden flatt på hvert **kyllingbryst** og bruk en skarp kniv til å skjære horisontalt gjennom for å lage to tynne **fileter**.

Bland **middelhavsdrøm** og en skvett **olivenolje*** i en skål. Vend **kylling** i marinaden.

VIKTIG: Husk å skrubbe sitron før du river skallet.



Server

Fordel ovnsbakte **grønnsaker**, **søtpotetbåter** og **kylling** på tallerkener.

Drypp over **rømme** og strø over resterende **persille**.

Velbekomme!

HELLO ROTFRUKTER!

Når du steker grønnsaker i en varm og tørr ovn, får de en herlig gyldenbrun overflate, og en rekke gode, stekte og "brente" smaker og lukter. Dette kalles maillard-reaksjonen.



Vi liker tilbakemelding!

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