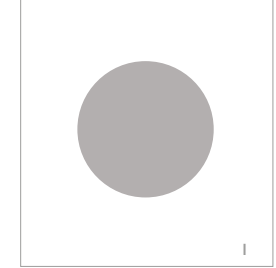




Stekt kyllingfilet med potetmos og løksaus

30-40 minutter



Hvitløksflørt



Rødvinsaus



Bladpersille



Balsamico



Kyllingbrystfilet



Lilla Gulrot



Timian



Poteter



Rødløk



Gulrot

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

Kjele, stekepanne, stekebrett

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann, sukker, melk, smør

Ingredienser

	2 P	4 P
Poteter	500 g	1000 g
Bladpersille	1 pose	1 pose
Smør* 7) (steg 1)	1,5 ss	3 ss
Melk* 7) (steg 1)	2 ss	4 ss
Salt* (steg 1)	¼ ts	½ ts
Gulrot, lilla	1 stk	2 stk
Gulrot	2 stk	4 stk
Kyllingbrystfilet	300 g	600 g
Hvitløksflørt	4 g	8 g
Rødløk	1 stk	2 stk
Timian	2 stilker	4 stilker
Balsamico 14)	15 ml	25 ml
Sukker* (steg 4)	etter behov	etter behov
Rødvinssaus 14)	60 g	120 g
Vann* (steg 5)	½ dl	1 dl

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 656 g
Energi	346 kj/83 kcal	2273 kj/543 kcal
Fett	2 g	14 g
Hvorav mettet fett	1 g	7 g
Karbohydrater	10 g	63 g
Hvorav sukkerarter	3 g	17 g
Protein	6 g	42 g
Fiber	1 g	9 g
Salt	0,2 g	1,6 g

Allergener

7) Melk 14) Sulfitter

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



Lag potetmos

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Kok opp en kjele med lettsaltet vann*.

Skjær poteter (uskrellet) i 2 cm tykke biter.

Grovhakk persille.

Kok poteter i 10-12 min, til møre.

Hell av vannet og tilsett smør* [1,5 ss | 3 ss], melk* [2 ss | 4 ss], salt* [¼ ts | ½ ts] og halvparten av persillen. Mos med en potetmoser eller gaffel.



Karamelliser rødløk

Skjær rødløk i tynne skiver.

Finhakk timian.

Varm opp en skvett olivenolje i en ny kjele på middels høy varme.

Stek rødløk i 5-6 min.

Tilsett balsamico, timian og en klype sukker*. Rør godt og la putre i 2-3 min, til karamellisert.



Bak gulrøtter

Skjær gulrøtter (uskrellet) i skrå skiver.

Legg gulrøtter på et stekebrett med bakepapir og drypp over en skvett olivenolje*.

Stek i ovnen i 14-18 min.



Lag løksaus

Tilsett rødvinssaus og vann* [½ dl | 1 dl]. La putre i 5-6 min. Smak til med salt* og pepper*.



Stek kylling

Krydre hvert kyllingbryst på begge sider med hvitløksflørt og en klype salt* og pepper*.

Varm opp en skvett olivenolje* i en stekepanne på middels høy varme.

Stek kylling i 2-3 min på hver side.

Overfør kylling til stekebrettet med gulrot, og stek i ovnen i 10-12 min.

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



Server

Anrett potetmos, kylling, gulrot og løksaus på tallerkener.

Topp med resterende persille.

Velbekomme!



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U46

HELLO POTETMOS!

Potetmos med persille får en fantastisk grønn farge som barna kommer til å elske!