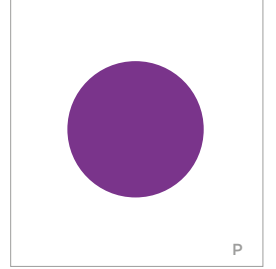




Tikka masala med kyckling, jasminris och salladslök

20-30 minuter



Jasminris



Lök



Morot



Röd Paprika



Ingefära



Vitlöksklyfta



Tikka Masala



Strimlad Kycklingfilé



Sojasås



Tomatpuré



Matlagningsgrädde



Salladslök

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

Stekpanna, kastrull, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Vatten* (steg 1)	3 dl	6 dl
Jasminris	150 g	300 g
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Lök	1 st	2 st
Morot	2 st	3 st
Röd paprika	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Ingefära	½ st	1 st
Salladslök	1 st	1 st
Strimlad kycklingbröstfilé	300 g	600 g
Tikka masala	30 g	60 g
Tomatpuré	½ burk	1 burk
Matlagningsgrädde 7)	200 ml	400 ml
Sojasås 11) 13)	½ paket	1 paket

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 618 g
Energi	486 kJ/116 kcal	3001 kJ/717 kcal
Fett	3 g	21 g
Varav mättat fett	2 g	11 g
Kolhydrat	14 g	84 g
Varav sockerarter	3 g	21 g
Protein	8 g	47 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,6 g	3,6 g

Allergener

7) Mjök 11) Soja 13) Gluten

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-V41



Koka ris

Koka upp en medelstor kastrull med **vatten*** [3 dl | 6 dl].

Rör i **ris** och en **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], sänk till låg värme och sjud under lock i 12 min.

Ta av från värme och låt vila under lock i 10 min tills **riset** är mjukt.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Koka tikka masala

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. Fräs **lök**, **paprika** och **morot** i 3-4 min, eller tills de börjar mjukna.

Tillsätt **tikka masala**, **vitlök**, **ingefära** och **tomatpuré** [½ burk, 2P]. Fräs i 1 min.

Rör i **matlagningsgrädde** och **sojasås** [½ paket, 2P]. Sjud i 2-3 min, tills såsen har tjocknat något.



Förbered råvaror

Skiva **lök** tunt.

Skär **morot** (oskalad) i tunna halvmånar.

Halvera, kärna ur och tärna **paprika** i 2 cm stora bitar.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Riv **ingefära** (oskalad) [½ st, 2P].

Finhacka **salladslök**.



Tillsätt kyckling

Blanda ner **kyckling** och avrunnen **köttsaft** i såsen.



Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Krydda **kyckling** med **salt*** och **peppar***, och stek i 4-5 min tills brynt och genomstekt. Lägg över till en tallrik.

VIKTIGT: 1) Tvätta händer och köksredskap noggrant efter hantering av rå kyckling. 2) Den är färdiglagad när köttet inte längre är rosa i mitten.



Servera

Lägg upp **ris** och **kyckling tikka masala** i skålar. Garnera med **salladslök**.

Smaklig måltid!