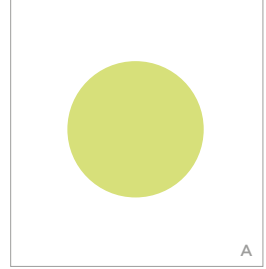




Venetiansk kycklingpasta

med honung, tranbär och valnötter

35-40 minuter



Penne



Schalottenlök



Vitlök



Broccoli



Valnötter



Kruspersilja



Parmesan



Strimlad Kycklinglårfile



Tranbär



Honung



Crème Fraîche

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter. Var noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, kökskniv, stekpanna, stekspade, kastrull, durkslag, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Penne 11) 13)	250 g	500 g
Schalottenlök	1 st	2 st
Vitlök	1 klyfta	2 klyftor
Broccoli	250 g	500 g
Valnötter 2)	20 g	40 g
Kruspersilja	1 påse	1 påse
Parmesan 7)	1 st	2 st
Strimlad kycklinglårfilé	300 g	600 g
Tranbär	20 g	40 g
Honung	½ paket	1 paket
Crème fraîche 7)	½ burk	1 burk
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 501 G
Energi	829 kJ/198 kcal	4153 kJ/993 kcal
Fett	7 g	36 g
Varav mättat fett	3 g	14 g
Kolhydrat	22 g	111 g
Varav sockerarter	4 g	20 g
Protein	11 g	54 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,1 g	0,6 g

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

Allergier

2) Nötter **7**) Mjölks **11**) Soja **13**) Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Koka pasta

Koka upp en stor kastrull med välsaltat **vatten***.

Häll i **pennen** när vattnet kokar. Låt koka i 11 min, eller tills 'al dente'.

Häll av **pastan** i ett durkslag och häll den sedan tillbaka i kastrullen. Ringla över en skvätt **olja*** så att **pastan** inte blir för klabbig. Sätt åt sidan med lock.



4. Tillsätt broccoli

Sänk plattan till medelvärme. Rör i **tranbär** och **honung** (½ paket för 2 pers / 1 paket för 4 pers) i stekpannan. Stek tills **kycklingen** är karamelliserad, ytterligare 2-3 min.

Lägg i **broccolin** och **hälften** av **persiljan**. Stek tills **kycklingen** har fått en gyllenbrun yta, 2-3 min.

VIKTIGT: Kycklingstrimlorna är färdiglagade när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.

TIPS!

Tänk på att balansera honungens sötma med salt och peppar.



2. Förbered grönsaker

Finhacka **schalottenlök**. Riv **vitlök**.

Dela **broccoli** i små buketter. Grovhacka **valnötter**. Grovhacka **persilja**.

Finriv **parmesan**.



5. Häll i crème fraîche

Sänk plattan till låg värme. Häll i **crème fraîchen** (½ burk för 2 pers / 1 burk för 4 pers). Värm såsen i 1-2 min. Krydda med **salt*** och **peppar***.

TIPS: Häll i en skvätt vatten om såsen är för tjock.



3. Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på medelhög värme. Fräs **schalottenlök** och **vitlök** i 1 min.

Lägg i **kycklingstrimlorna** och krydda med **salt*** och **peppar***. Stek i 4-5 min.



6. Servera

Fördela **pastan** mellan era skålar och toppa med den **venetianska kycklingen**. Strö över resterande **persilja**, **parmesan** och **valnötter**.

Smaklig måltid!