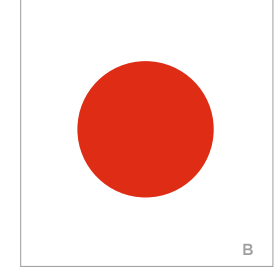




Vietnamesisk-inspirert kylling med hvitløksris og syltet gulrot

25-35 minutter



Soyasaus



Peanøtter



Basmatiris



Gulrot



Hvitvinseddik



Mynte & Koriander



Hvitløksfedd



Lime



Chili



Pak Choi



Strimlet Kyllingbryst

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.

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør, hvetemel, sukker, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Soyasaus 11 13	25 ml	50 ml
Peanøtter 1	20 g	40 g
Basmatiris	150 g	300 g
Gulrot	1 stk	2 stk
Hvitvinseddik	25 ml	50 ml
Mynte & koriander	1 pose	1 pose
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Lime	1 stk	2 stk
Chili 🌶️	1 stk	2 stk
Pak choi	200 g	400 g
Strimlet kyllingbryst	300 g	600 g
Smør* 7 (steg 1)	Etter behov	Etter behov
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Salt* (steg 3)	¼ tsk	½ tsk
Sukker* (steg 3)	2 ts	4 ts
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Vann* (steg 3)	2 ss	4 ss
Hvetemel* 13 (steg 3)	2 ss	4 ss

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 483 g
Energj	535 kj/128 kcal	2584 kj/618 kcal
Fett	2 g	8 g
Hvorav mettet fett	0 g	2 g
Karbohydrater	18 g	85 g
Hvorav sukkerarter	2 g	12 g
Protein	10 g	49 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,8 g	4,0 g

Allergener

1) Peanøtter 7) Melk 11) Soya 13) Gluten

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



Kok hvitløksris

Finhakk eller press **hvitløk**.

Smelt en klatt **smør*** med en skvett **olivenolje*** i en kjele på middels høy varme.

Tilsett halvparten av **hvitløken** og stek i 1-2 min. Tilsett **ris**, **vann*** [3 dl | 6 dl] og **salt*** [¼ ts | ½ ts] og kok opp. Legg lokk på og senk til lav varme. Kok i 10 min. Deretter fjern kjelen fra varmen og la hvile under lokk i 10 min, eller til vannet er absorbert.

TIPS: Ikke smugtitt - risen skal dampes!



Stek kylling

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stekepanne på middels høy varme. Stek **pak choi** i 2-3 min. Krydre med en klype **salt*** og **pepper***, og overfør til en skål med lokk for å holde varmen.

Varm opp en skvett **olivenolje*** i stekepannen på middels høy varme. Når oljen er varm, stek **kylling** i 4-5 min. Fjern stekepannen fra varmen og tilsett marinade. Bland godt.

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



Forbered råvarer

Skjær **gulrot** (uskrellet) til tynne strimler.

Skjær **pak choi** i 3 cm store biter.

Skjær **lime** i båter.



Hakk peanøtter

Grovhakk **peanøtter**.

Grovhakk **mynte** og **koriander**.

Skjær **chili** i tynne skiver.

Hell **vannet** av syltet **gulrot**.



Sylt gulrot

Bland **hvitvinseddik**, **vann*** [2 ss | 4 ss] og en klype **salt*** og **sukker*** i en skål. Bland inn **gulrot**. Sett til side for sylting.

Bland **hvetemel*** [2 ss | 4 ss], **kyllingstrimler**, **salt*** [¼ ts | ½ ts] og en klype **pepper*** i en skål. Bland **kyllingen** godt.

Bland **soyasaus**, **sukker*** [2 ts | 4 ts], en stor skvett **limesaft** og resterende **hvitløk** i en liten skål.



Server

Fordel **hvitløksris**, **kylling** og **grønnsaker** i dype tallerkener.

Strø over **peanøtter** og pynt med **mynte**, **koriander** og **chili**.

Server resterende **limebåter** på siden.

Velbekomme!



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U36