BBQ-kylling

med gulerodscouscous & tomatsalat

BØRNEVENLIG **HURTIG** 20-30 minutter • Lav mig som en af de første retter

G

Kyllingelårfliet

BBQ-Sauce

Couscous

Gulerod

Tomat

Bredbladet Persille

Citron

Kyllingebouillon

Agurk

Hvidløgsfed

Snackgulerødder

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter. Glem ikke at vaske hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af råt kød og rå fisk.

Køkkenredskaber

Skærebræt, stegepande, hvidløgspresser, rivejern, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, vand

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Kyllingelårfliet	1 pakke	2 pakker
Gulerod	1 stk	2 stk
Hvidløgsfed	1 stk	2 stk
Vand* (trin 2)	300 ml	600 ml
Kyllingebouillon	4 g	8 g
Couscous **13**)	100 g	200 g
Citron	½ stk	1 stk
Tomat	1 stk	2 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Bredbladet persille	1 pose	1 pose
BBQ-sauce **9**) **14**)	60 g	120 g
Snackgulerødder	½ pose	1 pose
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

**Kolonialvarer*

Næringsindhold *(Baseret på utilberedte ingredienser)*

	PER 100 G	PER PORTION 502 G
Energi	429 kj/103 kcal	2153 kj/515 kcal
Fedt	2 g	12 g
Heraf mættet fedt	0 g	0 g
Kulhydrat	11 g	57 g
Heraf sukkerarter	4 g	19 g
Protein	8 g	38 g
Fiber	2 g	8 g
Salt	0,3 g	1,7 g

Allergener

9) *sennep* **13**) *gluten* **14**) *sulfitter*

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

Ingredienser, kyllingebouillon: Kyllingeafkog (vand, kyllingeafkog), krydderier, glukosesirup, salt, gærekstrakt, farve (simpel karamel), sukker

Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | **hej@hellofresh.dk**

2020-U32

HelloFRESH

1. Steg kylling

Fjern overskydende fedt fra **kylling**, og krydr med et nip **salt*** og **peber***.

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stegepande ved middelhøj varme. Steg **kylling** i 5-6 min på hver side.

TIPS: *Fedt tilfører smag til kyllingen, så fjern ikke det hele.*

VIGTIGT: *Kyllingen er færdig, når kødet er hvidt og uden antydning af rødt.*

2. Lav couscous

Riv **gulerod** (uskrællet). Pres eller hak **hvidløg** fint.

Opvarm en smule **olivenolie*** i en gryde ved middelhøj varme.

Steg **gulerod** og **hvidløg** i 3-4 min.

Tilsæt **vand*** og **kyllingebouillon**, og bring i kog. Tilsæt **couscous**, og rør rundt. Tag gryden af varmen, og dæk til med låg.

Lad hvile i 5 min, eller indtil **vandet** er absorberet.

3. Bland salat

Hak **tomat** og **agurk** groft. Hak **persille** groft.

Bland **tomat**, **agurk**, en smule **olivenolie*** og **citronsaft** i en skål. Krydr med **salt*** og **peber***.

4. Smag couscous til

Riv **citronskal**, og skær **citron** i både.

Rør **citronskal** og ½ **persille** i gryden med **couscous**. Smag til med **salt*** og **peber***.

VIGTIGT: *Kyllingen er færdig, når kødet er hvidt og uden antydning af rødt.*

5. Lav sauce

Tilsæt **BBQ-sauce** og en skvæt **vand*** til stegepanden, og tag den af varmen.

Vend **kylling** med **sauce** indtil gennemvarmet.

6. Server

Anret **kylling**, **gulerodscouscous** og **tomatsalat** på tallerkener. Top med **sauce** og resterende **persille**.

Server med **snackgulerødder** og **citronbåde**.

Velbekomme!

TIPS!

Lad børnene være ansvarlige for at lave couscousen - de lærer at afmåle vand, tilsætte bouillon og blande ingredienser.