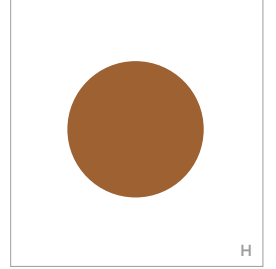




# Broccolitabbouleh

med dukkahpanerad kyckling och ugnsbakade körsbärstomater

**BARNVÄNLIG** 20-25 minuter



Bulgur



Kycklingbuljong



Körsbärstomater



Broccoli



Rödlök



Bladpersilja



Citron



Dukkah



Strimlad Kycklinglårfile



Gräddfil

## 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

Skärbräda, stekpanna, kastrull, bakplåt, rivjärn, bunke, skålar

### Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	300 ml	600 ml
Bulgur <b>13</b> )	85 g	170 g
Kycklingbuljong	4 g	8 g
Körsbärstomater	250 g	400 g
Dukkah <b>1</b> ) <b>2</b> ) <b>3</b> ) <b>10</b> )	15 g	30 g
Strimlad kycklinglårfile	300 g	600 g
Broccoli	250 g	500 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Rödlök	½ st	1 st
Citron	½ st	1 st
Gräddfil <b>7</b> )	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 552 G
Energi	437 kJ/104 kcal	2410 kJ/576 kcal
Fett	4 g	22 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	7 g	39 g
Varav sockerarter	2 g	12 g
Protein	8 g	43 g
Fiber	2 g	12 g
Salt	0,2 g	1,1 g

### Allergener

**1)** Jordnötter **2)** Nötter **3)** Sesam **7)** Mjölkl **10)** Selleri **13)** Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener och eventuella spår av allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

**Dukkah ingredienser:** Sesamfrön, mandel, jordnötter, valnötter, hasselnötter, frön (pumpa, solros, vallmo), koriander, timjan, kummin, cayenne, paprika, svartpeppar, selleri, havsalt

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | [hej@hellofresh.se](mailto:hej@hellofresh.se)

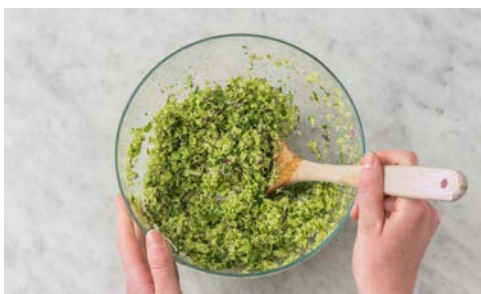


## 1. Koka bulgur

Sätt ugnen på 200°C. Koka upp **vatten\*** (se ingredienslistan) i en kastrull.

Tillsätt **bulgur** och **kycklingbuljong**. Låt koka i 3 min.

Sätt på ett lock och ta kastrullen av från värmen och låt vätskan absorberas i lugn och ro i 12-15 min.



## 4. Laga tabbouleh

Finriv **broccoli**. Finhacka **persilja** och **rödlök** [½ st, 2 pers]. Riv **citronzest** och dela **citronen** i klyftor.

Blanda **broccoli**, **persilja**, **rödlök**, **citronzest**, en skvätt **olivolja\*** och en nypa **salt\*** ordentligt i en bunke. Rör även i **bulgurn** när den är färdiglagad.

**TIPS:** Tycker du smaken av rå rödlök är för stark? Blötlägg den hackade rödlöken i någon minut, håll av vattnet och blandar den därefter med broccolin.

### HELLO TABBOULEH!

Tabbouleh är en snabblagad, fräsch persiljesallad gjord på bulgur, couscous eller quinoa med libanesiskt ursprung. Perfekt att kombinera med t. ex. falafel, halloumi, lax eller grillat kött.



## 2. Baka körsbärstomater

Halvera **körsbärstomaterna** och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Baka i ugnen i 10-15 min.



## 5. Blanda citrondressing

Blanda **gräddfil** [½ burk, 2 pers], en generös skvätt **citronjuice**, en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en skål.



## 3. Stek kyckling

Blanda **dukkah** med en rejäl nypa **salt\*** och **peppar\*** i ytterligare en djup tallrik. Vänd **kycklingen** i **kyrddmixen** så att den täcks.

Hetta upp en skvätt **olja\*** i en stekpanna på medelhög värme. Stek **kycklingen** i 5-6 min på varje sida, eller tills den är genomstekt.

**VIKTIGT:** Kycklingen är färdiglagad när köttet är vitt och utan inslag av rosa.



## 6. Servera

Fördela **broccolittabbouleh** i djupa tallriker och placera **dukkahkycklingen** ovanpå. Toppa med **bakade körsbärstomater**. Servera **citrondressing** vid sidan av.

## Smaklig måltid!