Cremet basilikumkylling

med kartofler & æblesalat

20-30 minutter

C

Hvide Løjer & Urter

Hvidløgsfed

Madlavningsfløde

Basilikum

Kyllingebrystfilet

Små Kartofler

Blandet Salat

Æble

Grøntsagsbouillon

Solsikkefrø

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

Stegepande, gryde

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, smør

Ingredienser

	2P	4P
Små kartofler	400 g	800 g
Basilikum	1 pose	1 pose
Blandet salat	60 g	100 g
*Smør** **7**) (trin 2)	efter behov	efter behov
Kyllingebrystfilet	280 g	550 g
Hvide Løjer & Urter	4 g	8 g
Æble	1 stk	2 stk
Hvidløgsfed	1 stk	2 stk
*Smør** **7**) (trin 5)	efter behov	efter behov
Madlavningsfløde **7**)	200 ml	400 ml
Grøntsagsbouillon **10**)	4 g	8 g
*Salt** (trin 5)	¼ tsk	½ tsk
Solsikkefrø	20 g	40 g

**Kolonialvarer*

Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Pr. 100 g	Pr. portion 542 g
Energi	443 kj/106 kcal	2401 kj/574 kcal
Fedt	4 g	23 g
Heraf mættet fedt	2 g	11 g
Kulhydrat	8 g	44 g
Heraf sukkerarter	2 g	10 g
Protein	8 g	44 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,4 g	2,2 g

Allergener

7) *mælk* **10**) *selleri*

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

5041 0826 100% genbrugspapir

Del din feedback med os!

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

2021-U39

1

Forbered råvarer

Bring en stor gryde med saltet **vand*** i kog.

Skær **kartofler** (uskrællet) i halve.

Hak **basilikum** groft.

Skyl **salat** under koldt **vand*** i et dørslag.

2

Kog kartofler

Kog **kartofler** i 10-15 min, eller indtil møre, og hæld **vand** fra.

Tilsæt en klat **smør*** og et nip **salt**, og vend sammen.

3

Steg kylling

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stegepande på middelhøj varme.

Skær **kylling** i 3 cm tykke strimler på et andet skærebræt, og vend med **Hvide Løjer & Urter** og en smule **olivenolie*** i en skål.

Steg **kylling** i 3-4 min på hver side, og overfør til en tallerken.

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

4

Lav æblesalat

Skær **æble** i tynde, halve skiver.

Bland en smule **olivenolie*** med et nip **salt*** og **peber*** i en stor skål.

Vend **salat** og **æble** i skålen.

TIP: *Vent med at vende sammen til lige før servering, så grøntsagerne forbliver helt sprøde.*

5

Lav basilikumsauce

Pres eller hak **hvidløg** fint.

Smelt en klat **smør*** med en smule **olivenolie*** i samme stegepande på middelhøj varme.

Steg **hvidløg** i 1-2 min.

Tilsæt **madlavningsfløde**, **grøntsagsbouillon** og halvdelen af **basilikum**, og lad simre i 1-2 min.

Krydr med **salt*** [¼ tsk | ½ tsk] og et stort nip **peber***.

6

Server

Anret **kartofler**, **kylling** og **æblesalat** på tallerkener.

Dryp med **basilikumsauce**.

Top med **solsikkefrø** og resterende **basilikum**.

Velbekomme!

HELLO BASILIKUM!

Frisk basilikum skal altid tilsættes i slutningen af madlavningen eller bruges som pynt. Hvis den koges for længe mister den nemlig smagen.