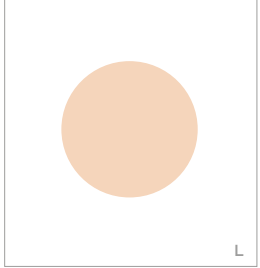




Frasiga portobelloskivor med panko, sötpotatisklyftor och majscornslaw

35-45 minuter



Sötpotatis



Portobello



Majskolv



Salladslök



Citron



Kålmix



Panko Ströbröd



Aioli

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bakplåt, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vetemjöl

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Sötpotatis	1 st	2 st
Portobello	150 g	300 g
Majskolv	1 st	2 st
Salladslök	2 st	4 st
Citron	1 st	1 st
Kålmix, förskuren	150 g	300 g
Vetemjöl* 13 (steg 4)	2 msk	4 msk
Salt* (steg 4)	1 tsk	2 tsk
Ägg* 8)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Aioli 8) 9)	1 st	2 st
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 715 G
Energi	436 kJ/104 kcal	3117 kJ/745 kcal
Fett	3 g	20 g
Varav mättat fett	0,4 g	3 g
Kolhydrat	14 g	103 g
Varav sockerarter	2 g	13 g
Protein	3 g	22 g
Fiber	2 g	14 g
Salt	0,8 g	5 g

Allergener

8) Ägg 9) Senap 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.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Rosta sötpotatisklyftor

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär oskalad **sötpotatis** i 1 cm breda klyftor. Lägg **klyftorna** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Blanda runt så att **klyftorna** täcks. Rosta i ugnen 25-30 min, eller tills de är mjuka.



4. Dubbelpanera svamp

Ta fram 3 djupa tallrikar.

Blanda **vetemjöl, salt*** och en rejäl nypa **peppar*** i den första. Vispa upp **ägg*** med en gaffel i den andra. Häll **panko** i den tredje tallriken.

Dubbelpanera **svampskivorna** genom att först vända dem i **mjölblandningen**, sedan i **ägg*** och sist i **panko**. Lägg dem på en tallrik och ställ åt sidan.



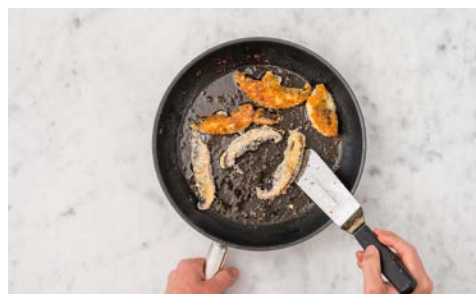
2. Förbered grönsaker

Skär **portobello** i 1 cm breda skivor.

Skär av **majskornen** från kolven.

Skär **salladslök** tunt.

Dela **citron** i klyftor.



5. Stek svamp

Hetta upp en generös skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. När **oljan** är varm, stek **svampen** i 3-4 min, eller tills den är genomstekt och paneringen är gyllene. Stek i omgångar om det behövs.

Lägg **svampskivorna** på en tallrik klädd med hushållspapper.



3. Blanda majscornslaw

Hetta upp en stor, torr stekpanna på hög värme. Rosta **majsen** under omrörning tills den fått svarta prickar, ca 5 min.

För över **majsen** till en salladsskål. Tillsätt en skvätt **olivolja***, en rejäl skvätt **citronjuice***, **kålmixen**, **hälften** av **salladslöken**, en nypa **salt*** och **peppar***. Blanda ordentligt och ställ åt sidan.

TIPS: Täck över stekpannan med aluminiumfolie eller en kökshandduk om majsen börjar poppa.



6. Servera

Fördela **sötpotatisklyftor, frasiga portabelloskivor** och **majscornslaw** mellan era tallrikar.

Strö över resterande **salladslök** och servera med **aioli** och **citronklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO MAJSKOLV!

Enklaste sättet att skära majskornen från kolven är att skära av ändarna, ställa den på högkant och med en vass kniv "skala" av kornen.