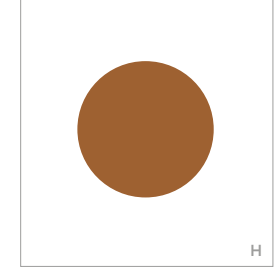




# Krispig BBQ-kyckling med kålsallad och vitlöksdressing

**BARNVÄNLIG** 25-30 minuter



Potatis



Kycklingbröstfilé



Panko



Morot



Aioli



Gräddfil



Strimlad Salladsmix

## 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 med köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

### Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bakplåt, rivjärn, bunke, skål

### Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Potatis	500 g	1000 g
Kycklingbröstfilé, BBQ marinerat	2 st	4 st
Panko ströbröd <b>13</b> )	30 g	50 g
Ägg* <b>8</b> )	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Strimlad salladsmix (kål, endive, morot)	75 g	150 g
Aioli <b>8</b> ) <b>9</b> )	40 g	80 g
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 585 G
Energi	482 kJ/115 kcal	2822 kJ/675 kcal
Fett	4 g	25 g
Varav mättat fett	1 g	5 g
Kolhydrat	11 g	64 g
Varav sockerarter	2 g	10 g
Protein	7 g	42 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,5 g	2,6 g

### Allergener

**7)** Mjök **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 pommes

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär oskalad **potatis** i 0,5 cm tunna pommes. Placera **pommesen** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja\*** och krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\***. Blanda runt väl.

Rosta **pommesen** i ugnen i 25-30 min, eller tills de är gyllene.



## 4. Förbered kålsallad

Riv **morot**.

Blanda **salladsmix** [½ påse, 2 pers], **morotsriv**, en skvätt **olivolja\***, och en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en salladsskål.

### TIPS!

Ibland är det den gyllene medelvägen som gäller. I detta recept satsar vi på bra, färska råvaror men många steg har redan förberetts. Snabbt, gott och lättlagat!



## 2. Panera kyckling

Skär varje **kycklingfilé** i 4-5 jämnstora **strimlor**.

Ta fram två djupa tallrikar. Blanda **panko** med en nypa **salt\*** och **peppar\*** i den första. Vispa upp **ägg\*** med en gaffel i den andra.

Doppa **kycklingstrimlorna** först i **ägg\***, så att de täcks helt, och därefter i **panko**. Pressa paneringen lätt mot **köttet** så att det fastnar och får ett jämnt lager.



## 5. Blanda vitlökssås

Blanda **aioli** med **gräddfil** [½ burk, 2 pers] i en liten skål. Smaksätt med en nypa **salt\*** och **peppar\***.



## 3. Stek kyckling

Hetta upp en generös skvätt **olja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme.

Lägg i **kycklingen** när **oljan** är uppvärmd. Stek den i 3-4 min på varje sida, eller tills den är genomstekt.

För sedan över **strimlorna** på en tallrik klädd med hushållspapper.

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



## 6. Servera

Fördela **pommes**, **krispig bbq-kyckling** och **kålsalladen** mellan era tallrikar.

Servera med **vitlökssås** vid sidan av.

**Smaklig måltid!**