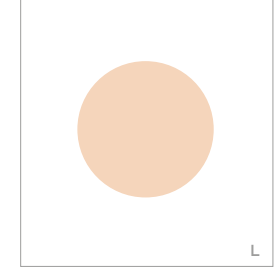




Kycklingbullar med italienska kryddor

tagliatelle och morotsremсор

20-25 minuter • Laga mig först



Kycklingfärs



Panko Ströbröd



Italian Style Kryddmix



Bladselleri



Purjolök



Krossade Tomater



Ketchup



Grönsaksbuljong



Basilika



Chili Flakes



Tagliatelle



Morot

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter. Var noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag, bakplåt, bakplåtspapper, ugnform, vitlökspress, rivjärn, bunke, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, ägg

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Kycklingfärs	250 g	450 g
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Ägg* 8)	1 st	2 st
Italian Style kryddmix	3 g	6 g
Bladselleri 10)	1 st	2 st
Purjolök	150 g	300 g
Krossade tomater	1 burk	2 burkar
Ketchup	25 g	50 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Basilika	1 påse	1 påse
Chili flakes (stark!)	efter smak	
Tagliatelle 8) 13)	250 g	500 g
Morot	1 st	2 st
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 661 G
Energi	444 kj/106 kcal	2935 kj/702 kcal
Fett	2 g	15 g
Varav mättat fett	1 g	6 g
Kolhydrat	14 g	90 g
Varav sockerarter	3 g	18 g
Protein	7 g	46 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,3 g	1,7 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

8) Ägg **10)** Selleri **13)** Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Blanda kycklingfärs

- Koka upp lättsaltat **vatten*** i en kastrull.
- Blanda **kycklingfärs**, **ägg***, **panko**, **hälften av Italien Style kryddmixen**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en bunke.



4. Koka pasta

- Lägg **tagliatellen** i det kokande **vattnet** och låt koka 2-3 min.
- Häll av **vattnet** och lägg tillbaka **pastan** i kastrullen.
- Ringla över **olja*** och sätt åt sidan med ett lock på.

HELLO ÄGG!

Visste du att bruna ägg för det mesta läggs av bruna höns, medan vita ägg oftast värps av vita höns? Oavsett färg på skalet är äggen likvärdiga innehållsmässigt.



2. Stek köttbullar

- Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på hög värme. Ta 1 msk av **färsen**, rulla till en liten köttbulle och lägg den direkt i pannan.
- Fortsätt med att rulla resten av **färs** - ca 5 köttbullar/person.
- Stek i 5-6 min, tills de har fått en jämn stekyta.
- Ta av stekpannan från värmen och lägg **köttbullarna** åt sidan på en tallrik.

VIKTIGT: Kycklingbullarna är färdiga när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.



5. Skala morot

- Skala och riv **morot** i långa remsor.



3. Låt såsen sjuda

- Finhacka **selleri**, **purjolök** och **basilika** medan köttbullarna steks.
- Hetta upp en ny skvätt **olja*** i stekpannan. Fräs **selleri** och **purjolök** i 2-3 min.
- Tillsätt **krossade tomater**, **ketchup**, **grönsaksbuljong**, **basilika**, en nypa **chili flakes (stark!)**, **salt*** och **peppar***. Koka upp, ca 1 min.
- Tillsätt **köttbullarna** och låt sjuda i 5-7 min.



6. Servera

- Fördela **pastan** mellan era tallrikar och toppa med **köttbullar** och **tomatsås**.
- Garnera med **morotsremorna** och färska **basilikablada**.

Smaklig måltid!