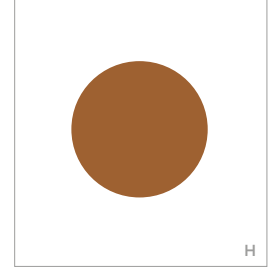




Kycklingfilé med krämig pepparsås och rostade grönsaker

FAMILJ 30-35 minuter



Basmati Vildris



Rödlök



Paprika



Kycklingbröstfilé



Kycklingbuljong



Zucchini



Morot



Gräslök



Matlagingsgrädde

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

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten* (steg 1)	250 ml	550 ml
Basmati vildris	100 g	200 g
Zucchini	1 st	2 st
Rödlök	½ st	1 st
Morot	1 st	2 st
Paprika	1 st	2 st
Gräslök	1 påse	1 påse
Smör* 7)	efter behov	
Kycklingbröstfilé	300 g	600 g
Matlagingsgrädde 7)	125 ml	250 ml
Kycklingbuljong	4 g	8 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 497 G
Energi	443 kJ/106 kcal	2201 kJ/526 kcal
Fett	3 g	15 g
Varav mättat fett	2 g	8 g
Kolhydrat	11 g	53 g
Varav sockerarter	3 g	13 g
Protein	9 g	44 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,2 g	1,1 g

Allergier

7) Mjök

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

Kycklingbuljong ingredienser: Kycklingspad (vatten, kycklingspad), smaksättning, glukosirap, salt, jästextrakt, färg (enkel karamell), socker

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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

2020-V23



1. Koka ris

Sätt ugnen på 200°C.

Häll i kallt **vatten*** (se ingredienslistan), **basmati vildris** och en nypa **salt*** i en kastrull. Koka upp vattnet och sänk sedan till låg värme. Låt **riset** sjuda under lock i 12 min.

Ta kastrullen av värme och låt stå under lock tills servering.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



4. Stek kyckling

Hetta upp en generös dos **smör*** i en stekpanna på medelhög värme. Stek **kycklingfiléer** tills genomstekta, ca 6-7 min per sidan. Krydda dem med **salt*** och **peppar***.

För över **kycklingfiléerna** till en tallrik och täck så de håller värmen.

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

TIPS!

Har du pepparkorn hemma? Varför inte mortla dem och använd dem till såsen istället för malen peppar.



2. Förbered grönsaker

Skär **zucchini** i 2 cm breda halvmånar.

Skär **rödlök** [½ st, 2 pers] i 2 cm tjocka klyftor.

Dela **morot** i 1 cm tjocka stavar.

Skiva **paprika**.

Finhacka **gräslök**.



5. Laga pepparsås

Sänk till medelvärme. Häll **matlagingsgrädde** [½ paket, 2 pers] och **kycklingbuljong** i stekpannan.

Tillsätt generöst med malen **peppar*** efter smak och varm upp under omrörning i 3-4 min.

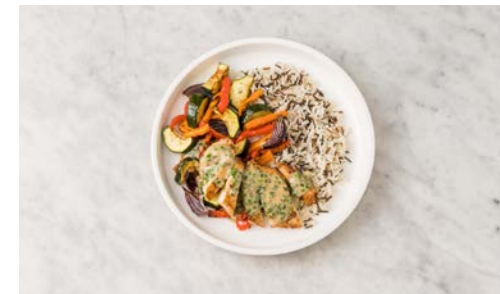
Rör i **gräslök** och krydda med en nypa **salt***.



3. Rosta grönsaker

Placera **zucchini**, **rödlök**, **morot** och **paprika** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och krydda med en generös nypa **salt*** och **peppar***.

Rör om och sprid **grönsakerna** jämnt över plåten. Rosta i ugnen tills möra, 25-30 min.



6. Servera

Fördela **riset** och de **rostade grönsakerna**. Lägg upp **kycklingfiléerna** som du toppar med den krämiga **pepparsåsen**.

Smaklig måltid!