



Kycklingsallad med ägg

vitlökskrutonger och senapsdressing

BARNVÄNLIG **SNABBLAGAD** 25-30 minuter



G



Vitlöksklyfta



Morot



Pecorino Romano Ost



Baguette



Kycklingbröstfilé



Salladsmix



Senap



Majonnäs

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, grönsaksskalare, rivjärn, salladsskål

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Pecorino Romano ost 7)	20 g	40 g
Stenugnsbakad baguette 3) 13)	½ st	1 st
Kycklingbröstfilé	300 g	600 g
Ägg* 8)	2 st	4 st
Senap 9)	½ paket	1 paket
Majonnäs 8) 9)	25 g	50 g
Vatten* (steg 5)	1 msk	2 msk
Salladsmix	1 påse	2 påsar
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 393 G
Energi	591 kJ/141 kcal	2326 kJ/556 kcal
Fett	6 g	22 g
Varav mättat fett	1 g	6 g
Kolhydrat	10 g	38 g
Varav sockerarter	2 g	7 g
Protein	13 g	50 g
Fiber	1 g	4 g
Salt	0,5 g	2,1 g

Allergier

3) Sesam 7) Mjölkl 8) Ägg 9) Senap 13) Gluten

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.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



2020-V27



1. Förbered råvaror

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Finhacka **vitlök**.

Riv långa **morotstrimlor** med en grönsaksskalare.

Riv **pecorino**.

Bryt **baguetten** [½ st, 2 pers] i krutongstora bitar.

Lägg handen ovanpå **kycklingfiléen** och skär **kycklingen** horisontellt med en vass kniv så du får två tunna **filéer**.



4. Stek ägg

Sätt tillbaka pannen på plattan och hetta upp en skvätt **olivolja***. Knäck **äggen*** i pannen och stek i 3-4 min tills **äggulan** stelnat något.

Skär **kycklingen** i tunna skivor medan **äggen*** steks.



2. Rosta krutonger

Lägg **brödbitarna** på en plåt med bakplåtspapper. Strö över **vitlök**, ringla över en generös skvätt **olivolja*** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Rosta i ugnen 8-10 min, eller tills **krutongerna** är krispiga och gyllene.



5. Förbered sallad

Blanda **senap** [½ paket, 2 pers], **majonnäs**, **vatten***, en nypa **salt*** och **peppar***, **hälften** av **pecorinon** och en skvätt **olivolja*** i en salladsskål.

Tillsätt **salladsmixen** och **morotsstrimlorna** och rör om så att de täcks av **dressingen**. Blanda en snabbis precis innan servering.



3. Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme.

Stek **kyckling** i 3-4 min på varje sida, eller tills genomstekt. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och lägg **kycklingen** på en tallrik.

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



6. Servera

Fördela **sallad**, **kyckling** och **vitlöskrutonger** mellan era tallrikar.

Toppa med stekt **ägg** och strö över resterande **pecorino**.

Smaklig måltid!

TIPS!

Ta hjälp av barnen - låt dem göra krutonger, riva långa morotsstrimlor eller steka ägg, allt efter ålder och intresse.