Laksa på kyckling

med nudlar och koriander

FAMILJ 30-40 minuter

Paprika

Morot

Salladslök

Ingefära

Vitlök

Koriander

Strimlad Kycklinglårfilé

Kokosmjölk

Lime

Nudlar

Currypasta

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina 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, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten, socker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Ingefära	½ st	1 st
Vitlök	1 klyfta	2 klyftor
Paprika, röd	1 st	2 st
Morot	2 st	4 st
Salladslök	2 st	4 st
Koriander	1 påse	1 påse
Lime	1 st	1 st
Vatten*	400 ml	800 ml
Currypasta **4**) **5**)	½ paket	1 paket
Strimlad kycklinglårfilé	300 g	600 g
Kokosmjölk	250 ml	500 ml
Nudlar **13**)	⅓ paket	½ paket
Olja*	efter behov	
Salt*, Peppar*, Socker*	efter smak	

*****Skafferivaror*

Näringsvärde *(Beräknat på otillagade ingredienser)*

	PER 100G	PER PORTION 606 G
Energi	504 kj/120 kcal	3065 kj/729 kcal
Fett	7 g	40 g
Varav mättat fett	4 g	26 g
Kolhydrat	8 g	50 g
Varav sockerarter	3 g	19 g
Protein	6 g	39 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,3 g	2,0 g

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

Allergier

4) *Fisk* **5**) *Kräftdjur* **13**) *Gluten*
(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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

2019-V52

HelloFRESH

1. Förbered grönsaker

Skala och finriv **ingefära** [½ st, 2 pers] och **vitlök**.

Skär **paprika** i 1 cm stora bitar. Skala och finhacka **morot**. Ansa **salladslök** och skiva tunt.

Grovhacka **koriander**. Halvera **lime**.

Koka upp **vatten*** (se mängd i ingredienslistan) i vattenkokaren.

2. Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stor kastrull på medelvärme.

Tillsätt **ingefära**, **vitlök** och **currypasta** [½ paket, 2 pers]. Stek i 1 min. Lägg i **kycklingstrimlor** och stek i ytterligare 2-3 min.

Lägg till **paprika**, **morot** och **halva salladslöken** och stek i 8-10 min. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

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

3. Tillsätt kokosmjölk

Häll i **kokosmjölk** och rör tills det blir en jämn soppa. Häll sedan i det kokande **vattnet*** från vattenkokaren, sänk värmen på spisplattan så att soppan får sjuda i 10 min.

4. Krydda soppa

Krydda soppan med **salt***, **peppar***, **limejuice** och/eller **socker*** efter smak.

5. Tillsätt nudlar

Lägg i **nudlarna** [⅓ paket, 2 pers | ½ paket, 4 pers] i den sjudande soppan. Koka tills de är tillräckligt mjuka för att äta, 4-5 min.

TIPS: *Tillsätt en extra skvätt med vatten om nudlarna suger åt sig för mycket av vätskan.*

VIKTIGT: *Se till att du inte använder hela nudelpaketet på en gång, för då kommer du ha nudlar upp till taket!*

6. Servera

Lägg upp **laksan** i djupa tallrikar. Strö över **koriander** och resten av **salladslöken** på toppen.

Smaklig måltid!

HELLO LAKSA!

Namnet "Laksa" kommer från Sanskrit där det betyder etthundratusen på grund av den stora variationen av ingredienser som används.