



Marinerad kyckling

med potatisgratäng, äppelsalsa och skysås

45-60 minuter



A



Parmesan



Potatis



Schalottenlök



Crème Fraiche



Äpple



Gurka



Kycklingbröstfilé



Vitlök



Balsamvinäger

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, bakplåt, ugnform, vitlökspress, rivjärn, skål

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten, smör, socker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Parmesan 7)	1 st	2 st
Potatis	500 g	1000 g
Schalottenlök	1 st	2 st
Crème fraiche 7)	75 g	150 g
Vatten* (steg 1)	1 dl	2 dl
Äpple	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Kycklingbröstfilé, BBQ marinerat	2 st	4 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Smör* 7)	20 g	40 g
Vatten* (steg 5)	½ dl	1 dl
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml
Salt* (steg 5)	1 tsk	2 tsk
Socker* (steg 5)	1 tsk	2 tsk
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 617 G
Energi	492 kJ/118 kcal	3038 kJ/726 kcal
Fett	5 g	29 g
Varav mättat fett	3 g	16 g
Kolhydrat	12 g	75 g
Varav sockerarter	4 g	25 g
Protein	6 g	39 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,8 g	4,8 g

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

Allergier

7) Mjolk 14) Sulfit

(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



2020-V08



1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C.

Finriv **parmesan**. Skala och grovriv **potatis**.

Finhacka **schalottenlök**.

Blanda **crème fraiche** [½ burk, 2 pers], **vatten*** [1 dl | 2 dl], en nypa **salt*** och **peppar*** i en bunke.



4. Tillaga kyckling

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på medelvärme. Stek **kycklingfiléerna** 1-2 min på varje sida. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Lägg **kycklingen** på en plåt med bakplåtspapper och tillaga i ugnen i 12-13 min, tills den är helt genomstekt.

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

HELLO SMÖR

Visste du att smör har en unik förmåga att förstärka råvaror och kryddors smaker? Smör i sig själv har en smak av mjölk, smörkola, hallon och kokos. När man värmer smör framträder ännu fler smaker, till exempel rostade hasselnötter.



2. Bygg gratäng

Lägg **potatis** och **schalottenlök** i en ugnform. Krydda med en rejäl nypa **salt*** och **peppar***.

Häll över **crème fraiche-blandningen** och strö **parmesan** ovanpå. Tillaga i ugnen i 30-35 min.



5. Laga skysås

Pressa **vitlök** i samma stekpanna som du använde till **kycklingen**. Fräs den tillsammans med en klick **smör*** [20 g | 40 g] i 2-3 min.

Tillsätt **vatten*** [½ dl | 1 dl], **balsamvinäger**, **salt*** [1 tsk | 2 tsk] och **socker*** [1 tsk | 2 tsk]. Låt sjuda i 6-8 min.

TIPS: Tillsätt mer vatten om skysåsen blir för torr.



3. Laga sallad

Kärna ur **äpple**. Tärna **äpple** och **gurka**.

Blanda **äpple** och **gurka** i en skål, ringla över en skvätt **olivolja***, **salta*** och **peppra***. Sätt åt sidan.



6. Servera

Lägg upp **kyckling**, **potatisgratäng** och **äppelsalsa** på era tallrikar. Avsluta med att ringla över **skysåsen**.

Smaklig måltid!