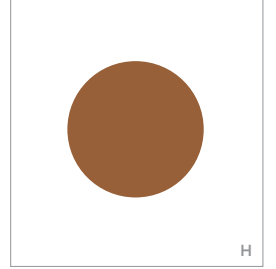




Basilikumkylling med gulerodsmos & æblesalat

40-50 minutter



Kartofler



Gulerod



Kyllinglårfilet



Honning



Crème Fraîche



Sojasauce



Basilikum



Zucchini



Æble

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter. Glem ikke at vaske hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af råt kød og rå fisk.

Køkkenredskaber

Skærebørst, stegepande, gryde, dørslag, rivejern, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, smør

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Kartofler	500 g	1000 g
Gulerod	2 stk	4 stk
Kyllingelårfilet	300 g	600 g
Honning	½ pakke	1 pakke
Crème fraiche 7)	150 g	300 g
Sojasauce 11) 13)	25 ml	50 ml
Basilikum	1 pose	1 pose
Zucchini	1 stk	1 stk
Æble	1 stk	2 stk
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold (Baseret på utilberedte ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 724 G
Energi	420 kJ/100 kcal	3042 kJ/727 kcal
Fedt	5 g	34 g
Heraf mættet fedt	2 g	15 g
Kulhydrat	9 g	67 g
Heraf sukkerarter	3 g	23 g
Protein	5 g	39 g
Fiber	1 g	9 g
Salt	0,3 g	2,2 g

Allergener

7) mælk 11) soja 13) gluten

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | hej@hellofresh.dk

2020-U40



1. Kog rodfrugter

Skrald **kartofler** og **gulerødder**.

Skær i 2 cm tern.

Læg i en gryde med **vand***. Bring i kog.

Sænk til lav varme. Lad simre i 20-25 min.



4. Lav æblesalat

Riv **zucchini** og **æble**.

Bland i en skål.

Krydr med **salt*** og **peber***.



2. Brun kylling

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stegepande ved høj varme.

Fjern overskydende fedt fra **kylling**. Skær i tynde strimler.

Brun i 2-3 min. Sænk til lav varme.

Tilsæt **honning**, **creme fraiche** og **soja**. Krydr med **salt*** og **peber***. Lad simre i 8-10 min.

VIGTIGT: *Kyllingen er færdig, når kødet er hvidt og uden antydning af rødt.*



5. Mos rodfrugter

Hæld **vand*** fra **kartofler** og **gulerødder**.

Tilsæt en klat **smør***.

Mos med en kartoffelmoser eller gaffel.

Krydr med **salt*** og **peber***.



3. Tilsæt basilikum

Hak **basilikum** (med stilk) groft (gem et par blade til anretning).

Tilsæt til panden med **kylling**.



6. Server

Anret **kylling** og **gulerodsmos** på tallerkener.

Server med **æblesalat**.

Velbekomme!

TIP!

Brug en kartoffelmoser for at forhindre, at kartoffelmosen klæber. Med en håndmixer frigives mere stivelse, og mosen kan let blive klistret.