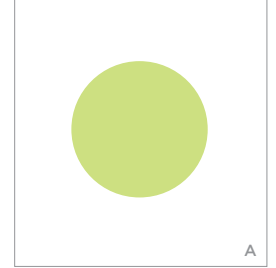




Fajita-kyllingebowl

med hvidløgsris & limes dressing

30-40 minutter



A



Rød Peberfrugt



Gul Peberfrugt



Rødløg



Majs



Hvidløgsfed



Basmatiris



Kyllingelårfilet



Lime



Koriander



Fraiche



Hello Mexico

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

Skærebræt, stegepande, gryde, si, bageplade, hvidløgspresser, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, smør, vand

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Rød peberfrugt	1 stk	2 stk
Gul peberfrugt	1 stk	2 stk
Rødløg	1 stk	1 stk
Majs	1 dåse	1 dåse
Hvidløgsfed	2 stk	4 stk
Smør* 7) (trin 3)	20 g	40 g
Basmatiris	100 g	200 g
Vand* (trin 3)	300 ml	600 ml
Kyllingelårfilet	300 g	600 g
Lime	½ stk	1 stk
Koriander	1 pose	1 pose
Fraiche 7)	75 g	150 g
Hello Mexico	4 g	8 g
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold (Baseret på utilberedte ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 552 G
Energi	489 kJ/117 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fedt	5 g	25 g
Heraf mættet fedt	2 g	8 g
Kulhydrat	11 g	61 g
Heraf sukkerarter	3 g	15 g
Protein	7 g	38 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,2 g	1,0 g

Allergener

7) mælk

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

Ingredienser, Hello Mexico: Spidskommen, paprika, havsalt, sort peber, ristet hvidløg, ristet rød chili, løgpulver, cayennepeber, timian, krydderpeber, oregano

Del din feedback med os!

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

2020-U40



1. Forbered råvarer

Forvarm ovn til 220°C/200°C varmluft.

Skær **peberfrugter** i strimler.

Skær **rødløg** i både.

Skyl **majs** under koldt **vand*** i en si.



2. Bag grøntsager

Fordel **peberfrugt, rødløg** og **majs** på en bageplade med bagepapir.

Dryp med **olivenolie***. Krydr med **salt*** og **peber***. Vend sammen.

Bag i ovnen i 20-25 min.



3. Kog hvidløgsris

Pres eller hak **hvidløg**.

Smelt en klat **smør*** med en smule **olivenolie*** i en gryde ved middelhøj varme.

Smelt en klat **smør*** med en smule **olivenolie*** i en gryde ved middelhøj varme. Svits **hvidløg** i 1-2 min. Tilsæt **ris, vand*** og et nip **salt***. Bring i kog. Sænk til lav varme. Lad simre under låg i 10 min.

Tag gryden af varmen. Lad **risene** hvile i 10 min, eller indtil **vandet*** er absorberet.



4. Steg kylling

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stor stegepande ved middelhøj varme.

Fjern overskydende fedt fra **kylling**. Skær i strimler. Vend med **Hello Mexico** og et skvæt **olivenolie*** i en skål.

Steg i 5-6 min.

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



5. Lav limes dressing

Riv **limeskal**. Skær **lime** i både.

Hak **koriander** groft.

Bland **fraiche** [½ pakke, 2 pers.], **limeskal** og et skvæt **limesaft** i en skål.

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

VIGTIGT: *Husk, at skrubbe limen, inden du river skallen.*



6. Server

Anret **hvidløgsris, kylling** og ovnbagte **grøntsager** i dybe tallerkener.

Top med **limes dressing** og **koriander**.

Server med resterende **limebåde**.

Velbekomme!

HELLO FAJITA!

Fajita er en fælles betegnelse for små strimler af marineret og grillet kød.