



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Kyllingbryst med bulgursalat og paprikakrydret tomatsaus

Bulgursalat

125 g bulgur
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille
1 stk rødløk
1 stk agurk
1 stk tomat
½ stk sitron
1 ss olivenolje ^B

Ovnsbakt kyllingbryst

420 g kyllingbryst
1 ss olje ^B

Paprikakrydret tomatsaus

1 pakke pizzasaus
⅓ pakke paprikakrydder

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon:

Kylling: 125 g Bulgursalat: 250 g
Saus: ½ dl Energiinnhold: ca.
390 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha kryddermiksen i kokevannet.
- 3 **Ovnsbakt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet.
- 4 **Bulgursalat, fortsettelse:** Skrell rødløken. Kutt rødløken, agurken og tomaten i terninger. Bland sammen den ferdigkokte bulguren og grønnsakene i en salatbolle. Smak til saft fra sitronen, 1 ss olivenolje, litt salt og pepper.
- 5 **Paprikakrydret tomatsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Smak til med paprikakrydderet.
- 6 God middag!



Tips!

Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den videre i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i minst 5 minutter, før du skjærer den opp i tynne skiver. Da vil temperaturen ligge på 68–70 grader, som er perfekt for kyllingbryst.