



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kylling i form med kremet ajvarsaus, squash og bulgur med aprikos

## Bulgur

125 g bulgur  
½ pakke tørkede aprikoser  
½ ss smør <sup>B</sup>

## Kylling i form med kremet ajvarsaus

½–1 stk squash  
50 g spinat  
½ stk rødløk  
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper  
½ pakke hønsebuljong  
150 g lett crème fraîche  
½–1 pakke ajvar  
1 pakke mandelskiver  
½ dl vann <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Grovhakk aprikosene og vend inn aprikosene og ½ ss smør i den ferdigkokte bulguren.
3. **Kylling i form med kremet ajvarsaus:** Skyll squashen og spinaten, og skrell rødløken. Kutt squashen i grove terninger, og rødløken i tynne båter.
4. **Kylling i form med kremet ajvarsaus, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Spar på kraften fra kyllingpakkene, og stek kyllingen i 2 minutter på hver side. Legg kyllingen over i en stor ildfast form. Ha kyllingkraften, ½ dl vann, hønsebuljongen, crème fraîche og ajvaren i stekepannen og gi det et raskt oppkok. Fordel grønnsakene i formen med kyllingen, og hell over sausen. Stek det hele midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm. Strø mandelskivene over formen når det gjenstår 5 minutter av steketiden.
5. Vel bekomme!