



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bulgursalat med urtestekt kyllingfilet, tomat og hvitløksdressing

Bulgursalat med kylling

½ pakke bulgur
1 stk sjalottløk
1 stk grønt eple
1 stk tomat
200 g skivet kyllingfilet
½ pakke urtemiks
½ pakke hvitløksdressing
½ ss olivenolje ^B

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Bulgursalat med kylling:** Tilbered en halv pakke av bulguren etter anvisningen på pakken (bruk hele pakken, om du vil lage litt ekstra). Skyll tomaten og eplet. Kutt tomaten og eplet i terninger. Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Bland sammen grønnsakene og bulguren i en salatbolle. Bland inn ½ ss olivenolje og smak til med litt salt og pepper.
- 2. Bulgursalat med kylling, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter, og krydre med litt salt og urtemiksen. Topp bulgursalaten med den stekte kyllingen og server hvitløksdressing til.
- 3.** God middag!
- 4. Restetips:** Ta vare på middagsrestene i en matboks, i kjøleskapet. Spis det som en rask lunsj dagen etter.



TIPS!

Bulgursalaten kan du blande inn med den stekte kyllingen i stekepannen, for å få en mer lun salat.