



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

Bulgur

125 g bulgur
½ pakke tørkede aprikoser
½ ss smør ^B

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 ^B

olje ^B

^B 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!



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.