



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

GL 028_2

Krydderstekt kyllingbryst med ajvar-bulgur, yoghurt og nektarinsalat

Ajvar-bulgur

125 g bulgur
½-1 pakke ajvar
½ ss smør ^B

Stekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn
1 pakke sitruskrydder

Tzatziki

½ stk agurk
1 pakke yoghurt naturell
1 pakke persillade

Nektarinsalat

1 stk sjalottløk
1 stk nektarin
½ stk agurk
50 g tobladssalat
1 ss olivenolje ^B
1 ss eplesidereddik ^B

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Ajvar-bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Vend inn ønsket mengde ajvar og ½ ss smør i den ferdigkokte bulguren, og krydre med litt salt og pepper.
- 2. Stekt kyllingbryst:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i omtrent 3 minutter. Snu kyllingen og stek videre i 3 minutter. Skru så ned til lav varme, krydre med sitruskrydderet, legg på lokk, og la kyllingen hvile i omtrent 4 minutter, eller til den er gjennomstekt. Kutt kyllingen i skiver før servering.
- 3. Tzatziki:** Skyll hele agurken, og grovriv halvparten på et rivjern. Press ut så mye væske du klarer, og ha agurkraspet i en skål. Vend inn yoghurten og persilladen.
- 4. Nektarinsalat:** Skrell sjalottløken og skyll nektarinen. Kutt løken i tynne skiver og nektarinen i tynne båter. Kutt resten av agurken i skiver. Ha nektarinen, agurken og løken i en bolle, og vend inn 1 ss olivenolje, 1 ss eddik og litt salt. La det marinere i 2 minutter før salaten vendes inn.
- 5. God middag!**



TIPS!

Del nektarinene i to og stek dem raskt i stekepannen sammen med kyllingen for ekstra god smak.