



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Marokkansk gryte med honning- og krydderstekt kylling og bulgur med tranebær

## Honning- og krydderstekt kylling

1 pakke honning  
½ pakke røkt chilimix  
200 g skivet kyllingfilet  
2 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Marokkansk gryte

½ stk rødløk  
1 stk gulrot  
1 pakke tomatpuré  
1 pakke hønsebuljong  
½ pakke tyrkisk krydder  
2-3 dl vann <sup>B</sup>

## Bulgur med tranebær

60 g bulgur  
½ pakke tyrkisk krydder  
1 pakke tranebær

## Tilbehør

1 pakke mandelskiver  
½ pakke urtdressing

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

**1. Honning- og krydderstekt kylling:** Bland honningen, 2 ss olivenolje og halve pakken med chilimixen i en skål.

**2. Marokkansk gryte:** Skrell rødløken og gulroten. Finhakk rødløken, og kutt gulroten i terninger. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 2 minutter. Tilsett gulroten, tomatpuréen, hønsebuljongen, halve pakken med det tyrkiske krydderet og 2-3 dl vann. Kok opp, og la gryten småkoke under lokk frem til servering. Smak til med salt og pepper.

**3. Bulgur med tranebær:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men pass på å halvere mengden vann. Tilsett resten av det tyrkiske krydderet i kokevannet. Vend inn tranebærene når bulguren er ferdigkokt.

**4. Honning- og krydderstekt kylling, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2-3 minutter på hver side, til den er gjennomstekt. Tilsett honningmarinaden når den gjenstår 2 minutter av steketiden. Pass på så kyllingen ikke svir seg på grunn av sukkeret i honningen. Ta stekepannen av varmen, og la kyllingen hvile frem til servering. Ha kyllingen i den marokkanske gryten rett før servering.

**5. Tilbehør:** Topp retten med mandelskivene, og server urtdressing til.

**6. Restetips:** Frys ned det du ikke spiser opp, og ha det til middag en dag du har dårlig tid.

## TIPS!

Rist gjerne mandelskivene i en tørr og varm stekepanne til de får litt farge. Hvis du har sitron hjemme, er det god å presse litt sitronsaft over retten.