



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min 👤 2 personer

GL 067_2

Kyllingbryst og bulgursalat med squash, paprika og basilikumdressing

Kylling

300 g kyllingbryst med skinn
1 ss smør ^B

Bulgursalat

125 g bulgur
½ stk grønn squash
½ stk rød paprika
50 g spinat
1 stk gul løk
1 ss olivenolje ^B

Basilikumdressing

½ pakke aioli
½ pakke basilikumolje

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft (se tips).
2. **Kylling:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Smelt 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–15 minutter.
3. **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Hell vannet av den ferdigkokte bulguren, og vend inn 1 ss olivenolje. Skyll squashen, paprikaen og spinaten, og skrell løken. Kutt squashen og paprikaen i terninger, og grovhakk løken.
4. **Bulgursalat, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt ny olje hvis det trengs. Stek paprikaen, squashen og løken i omtrent 3 minutter. Vend inn spinaten, og krydre med salt og pepper. Bland grønnsakene og bulguren sammen i en serveringsskål.
5. **Basilikumdressing:** Rør sammen aiolien og basilikumoljen i en skål, og smak til med litt salt og pepper.

TIPS!

Kutt kyllingen i mindre skiver og stek dem ferdig i stekepannen. Da trenger man ikke sette på stekeovnen.