



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt kylling med spicy ovnsbakte grønnsaker, fullkornsbulgur og steinsoppdressing

Bakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk gulbete
½ stk sitron
½–1 pakke røkt chilikrydder
½ ss olje ^B
½ ts salt ^B

Fullkornsbulgur

125 g bulgur

Lettsyltet rødløk

½ stk rødløk
½ stk sitron
¼ ts sukker ^B

Krydderstekt kylling

300 g strimlet kyllingfilet
½ pakke kryddermiks med hvitløk og persille
½ ts olje ^B
1–2 ss vann ^B

Steinsoppdressing

½ pakke lettmaiones
½–1 pakke steinsoppulver
½ ss soyasaus ^B
1 ss vann ^B

pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Bulgur: 100 g kokt Bakte grønnsaker: 150 g Kylling: 125 g Dressing: 1 ss
Energiinnhold: ca. 490 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Bakte grønnsaker:** Skrell gulrøttene og beten. Kutt gulrøttene i grove skiver på skrå og beten i båter. Del sitronen i to og skvis ut saften fra den ene halvdelen i en liten skål. Rør inn det røkte chilikrydderet, ½ ss olje, ½ ts salt og litt pepper. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over chiliblandingen. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, til de er gylne og gjennomstekte. Vend på grønnsakene midtveis i steketiden for et bedre resultat.

3. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Bland gjerne de bakte grønnsakene inn i den ferdikokte bulguren.

4. **Lettsyltet rødløk:** Skrell og kutt løken i tynne ringer og ha dem i en skål. Rør inn resten av saften fra sitronen, litt salt og ¼ ts sukker. La løken marinere i laken frem til servering.

5. **Krydderstekt kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter, eller til den er lett gyllen og gjennomstekt. Krydre kyllingen med kryddermiksen. Ha i 1–2 ss vann i pannen for å lage en sjy.

6. **Steinsoppdressing:** Ha majonesen i en skål, og bland inn steinsoppulveret og 1 ss vann, til dressingen har ønsket konsistens. Smak til med 1 ss soyasaus, og server dressingen til retten.

7. Vel bekomme!