



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sous vide-kyllingfilet med ingefærsyltede grønnsaker, bulgur og soyamajones

## Kylling

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

## Ingefærsyltede grønnsaker

2 stk gulrøtter  
½-1 stk agurk  
½-1 stk rødløk  
1 bit ingefær  
1 dl vann <sup>B</sup>  
½ dl eplėsider-/hvitvinseddik <sup>B</sup>  
1 ss sukker <sup>B</sup>

## Bulgur

125 g bulgur

## Soyamajones

1 pakke lettmajonese  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>

## Topping

1 pakke chiliflak

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Bulgur: 100 g Grønnsaker: 180 g  
Kylling: 150 g  
Soyamajones: 1-2 ss  
Energiinnhold: ca. 470 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader.

2. **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra pakken i en liten ildfast form, og dekk til med aluminiumsfolie. Varm kyllingen i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er gjennomvarm. Skjær kyllingen i skiver før servering og server kraften til retten.

3. **Ingefærsyltede grønnsaker:** Skrell gulrøttene og skyll agurken. Kutt gulrøttene og agurken i tynne staver. Skrell og kutt rødløken i tynne strimler. Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 1 ss sukker i en liten kjele. Ha grønnsakene og ingefæren i kjelen, og bland det godt sammen med laken.

4. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.

5. **Soyamajones:** Ha lettmajonese i en skål og rør inn 1 ss soyasaus.

6. **Topping:** Topp retten med chiliflakene.