



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydret kylling med tomatbulgur og gulrotsalat med yoghurt og mynte

## Tomatbulgur og krydret kylling

½ stk rødløk  
1 stk rød paprika  
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper  
½ pakke tyrkisk krydder  
1 pakke tomatpuré  
125 g bulgur  
1 pakke hønsebuljong  
1 ts olje <sup>B</sup>  
2 ½ dl vann <sup>B</sup>

## Gulrotsalat med yoghurt og mynte

2 stk gulrøtter  
½ stk rødløk  
150 g yoghurt naturell  
½ pakke mynte  
½ pakke chiliflak

salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kylling: 150 g  
Tomatbulgur: 150 g  
Gulrotsalat: 100 g  
Energiinnhold: ca. 360 kcal.  
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Tomatbulgur og krydret kylling:** Skrell og kutt halve rødløken i båter. Skyll, rens og kutt paprikaen i grove biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den får litt stekeskorpe. Krydre med det tyrkiske krydderet, og legg kyllingen over på en tallerken. Ha litt ny olje i stekepannen og stek paprikaen og løken i 2 minutter. Legg grønnsakene over på tallerkenen med kyllingen.
- 2. Tomatbulgur og krydret kylling, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra steg 1 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Ha i tomatpuréen og bulguren, og stek det i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og hønsebuljongen, og kok opp. La bulguren småkoke på lav varme under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig, slik at det ikke svir seg. Legg i kyllingen og grønnsakene, dekk med lokk, og la det stå på svak varme i 5 minutter til, eller til kyllingen er gjennomvarm.
- 3. Gulrotsalat med yoghurt og mynte:** Skrell og kutt lange bånd av gulrøttene med en skreller eller mandolin. Kutt resten av rødløken i tynne skiver. Skyll og grovhakk ønsket mengde av mynten. Ha gulrotbåndene og rødløken i en skål, og vend inn yoghurten og mynten. Smak til med litt salt, og topp med chiliflakene.
- 4. Vel bekomme!**