

Bedøm retten og læs mere:



Crispy kylling med

Det skal du bruge
1 1/2 kg bulgur
1/2 stk broccoli
1 pose rasp
1/4 pose paprika
280 g kyllingebryst
1 stk skoleagurk
1 dl græsk yoghurt
1 fed hvidløg

Det skal du selv have
olivenolie ^b
salt ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Var
2. **Bulgur:** Kog bulguren efter anvisninge
3. **Forberedelser:** Skær broccolien i buke med lidt olivenolie og salt. Del kylling Hæld rasp på en tallerken og bland me
4. **Crispy kylling:** Vend kyllingen i rasp olivenolie i en pande. Steg kyllingen ca bagepladen med broccoli. Tilbered færd gennemstegt.
5. **Tzatziki:** Riv agurken groft og pres lidt græsk yoghurt, presset hvidløg og lidt s
6. **Servering:** Servér den sprøde kylling m

Billedet kan afvige noget fra opskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 PORTIONER 📅 5 DAGES HOLDBARHED