



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret kyllinglårfilet med bakt brokkoli- og bulgursalat, syltet rødløk og krydderyoghurt

Bakt brokkoli- og bulgursalat med eple

½–1 stk brokkoli
1–2 stk hvitløksfedd
125 g bulgur
1 stk grønt eple
1 bunt koriander
🏠 1 ss olivenolje

Syltet rødløk

1 stk rødløk
🏠 2 ss eplesider- eller hvitvinseddik
🏠 2 ss sukker
🏠 1 dl vann

Sitruskrydret kyllinglårfilet

320 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke sitruskrydder

Krydderyoghurt

150 g yoghurt
1 pakke persillade

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Bakt brokkoli- og bulgursalat med eple:** Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i staver. Skrell hvitløken og riv den på et rivjern. Ha brokkolien og ønsket mengde av hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien i ovnen i omtrent 12 minutter. Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 3 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver (se tips). Kok opp 2 ss eddik, 2 ss sukker og 1 dl vann i en kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn løkskivene. La løken trekke i laken frem til servering.
- 4 **Sitruskrydret kyllinglårfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden.
- 5 **Krydderyoghurt:** Ha yoghurten i en liten skål, og smak til med persilladen og litt salt.
- 6 **Bakt brokkoli- og bulgursalat med eple, fortsettelse:** Skyll og kutt eplet i terninger. Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Hell av vannet fra bulguren og bland den med den bakte brokkolien, epleterningene og 1 ss olivenolje i en stor skål. Smak til med litt salt og pepper, og topp med korianderen.
- 7 **Servering:** Spre bulgursalaten på tallerkener, og topp med kyllingen, den syltede løken og krydderyoghurten.

Tips fra kokken: Hvis du ønsker å forenkle oppskriften så kan løken stekes sammen med kyllingen.