



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst og kikerter med bakte grønnsaker, aprikosbulgur og spicy dressing

Bakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 stk grønn squash
1 ts olje ^B

Kyllingbryst og kikerter

½–1 pakke kikerter
300 g kyllingbryst
1 pakke persillade
1 ts olje ^B

Bulgur

125 g bulgur
½–1 pakke tørkede aprikoser

Lime- og srirachadressing

1 stk lime
½–1 pakke yoghurt naturell
¼–1 pakke srirachasaus

salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Grønnsaker: 170 g Kylling: 100 g
Kikerter: 50 g Bulgur: 100 g
Dressing: 2 ss Energiinnhold:
ca. 500 kcal. For deg som
registrerer middagen i
Roedeappen: 1. Søk etter
oppskrift. 2. Legg inn antall
porsjoner (ikke mengde i
gram).



TIPS!

Blir det trangt i stekepannen kan du ha kikertene direkte på stekebrettet med grønnsakene og kyllingen.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Bakte grønnsaker:** Skrell gulrøttene og rødløken. Kutt gulrøttene i grove skiver på skrå, og løken i båter. Skyll og kutt squashen i grove biter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter.

3. **Kyllingbryst og kikerter:** Sil og skyll kikertene. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen på den ene siden i 2 minutter. Tilsett kikertene i stekepannen. Snu kyllingen og stek den i 2 minutter på den andre siden. Krydre kyllingen og kikertene med persilladen og litt salt. Ta grønnsakene ut av ovnen, og fordel kikertene og kyllingen oppå. Stek det hele videre i ovnen i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.

4. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Kutt aprikosene i mindre biter, og vend dem inn i den ferdigkokte bulguren.

5. **Lime- og srirachadressing:** Skyll limen og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Ha yoghurten og limeskallet i en skål, og smak til med ønsket mengde av srirachasausen. Kutt ønsket mengde av limen i båter, og server dem til retten.