



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllinglårfilet med cæsardressing og bulgursalat med eple og bakt løk

Bulgursalat

1 stk rødløk
125 g bulgur
1 stk norsk eple
50 g ruccola
½–1 pakke
balsamicovinaigrette

Kylling

320 g kylling lårfilet
1 pakke sitruskrydder

Tilbehør

½–1 pakke cæsardressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekepannen til 220 grader varmluft.
2. **Bulgursalat, forberedelse:** Skrell og kutt løken i båter, og fordel den på et stekebrett med bakepapir. Ha over litt olje, salt og pepper, og stek løken i ovnen i omtrent 20 minutter.
3. **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Skyll ruccolaen og eplet. Kutt eplet i terninger, og ha det og ruccolaen i en stor serveringsskål.
4. **Kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden. La kyllingen hvile i et par minutter før du skjærer den i skiver.
5. **Bulgursalat, fortsettelse:** Ha den ferdigstekte løken, bulguren og balsamicovinaigretten i skålen med ruccolaen, og bland det hele godt sammen. Krydre med litt salt og pepper.
6. **Tilbehør:** Server cæsardressing til retten.