



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grillkryddad Bjärekyckling med bulgursallad och vitlöksyoghurt

Grillkryddad kyckling

Bjäre kycklingfilé 2 st
Three spices ½ påse
Persillade ½ påse
● Salt 2 krm
● Olivolja 1 msk
● Bakplåtspapper 1 st

Bulgursallad

Bulgur 125 g
Grönsaksbuljong 1 påse
Bladpersilja 20 g
Tomat 1 st
Snackgurka 1 st
Mixsallad 30 g
● Olivolja 1 msk
● Vitvinsvinäger ½ msk

Vitlöksyoghurt

Matyoghurt 1 dl
Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Svartpeppar,
Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Grillkryddad kyckling:** Halvera kycklingfilé på längden. Lägg ner kycklingen i en bunke och krydda med salt, three spices, persillade och olja. Gnid in kryddorna ordentligt.
3. **Bulgursallad:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men byt ut salt mot grönsaksbuljong.
4. **Vitlöksyoghurt:** Blanda pressad vitlök med matyoghurt. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Grillkryddad kyckling:** Hetta upp en grillpanna eller lite olja i en stekpanna. Grilla eller stek kycklingen ca 2 min per sida. Tillaga klart i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
6. **Bulgursallad:** Grovhacka bladpersilja. Tärna tomat och snackgurka. Blanda nykokt bulgur med tomat, gurka, mixsallad, olivolja, vitvinsvinäger och lite salt. Toppa bulgursalladen med hackad persilja.
7. Servera grillkryddad kyckling med bulgursallad och en klick vitlöksyoghurt.