



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydret kylling med bulgur, stekte grønnsaker og yoghurtdressing

Bulgur

125 g bulgur
1 pakke grønnsaksbuljong

Krydret kylling

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
1 dl vann ^B

Stekte grønnsaker

½-1 stk rød paprika
½-1 stk squash
½-1 stk gul løk

Yoghurtdressing

½-1 pakke yoghurt naturell
½-1 pakke persillade

olje ^B

salt ^B

smør ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
3. **Krydret kylling:** Fordel kyllingen og kraften fra pakken i en ildfast form, og tilsett 1 dl vann. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 15 minutter, til den er gjennomvarm. Skjær kyllingen i skiver før servering.
4. **Stekte grønnsaker:** Skyll og rens paprikaen og squashen, og skrell løken. Kutt grønnsakene i jevnstore terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter under omrøring, og krydre med salt og pepper.
5. **Bulgur, fortsettelse:** Vend inn buljongen og litt smør i den ferdigkokte bulguren. Bland de stekte grønnsakene og bulguren sammen i en stor skål.
6. **Yoghurtdressing:** Bland yoghurten og persilladen i en liten skål og server dressing til retten.



TIPS!

Server sjenen fra den stekte kyllingen til retten for enda mer smak.