



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kyllinge- og bulgursalat med søde kartofler og cherrytomater

Det skal du bruge

¾ stk sød kartoffel
125 g cherrytomater
30 g rucola salat
1 stk rødløg
2 stk kyllingelårsteaks
½ pose hønsebouillon
125 g bulgur
75 g babyspinat
½ stk lime

Det skal du selv have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
2. Del kyllingen i to stykker. Skyl sød kartoffel, cherrytomater og rucola og pil løg. Skær kartoffel i grove stykker og løg i grove både og læg dem på en bageplade med bagepapir sammen med kyllingen med skindet opad. Dryp med lidt olie og krydr salt og peber og bag i ovnen ca. 20 min.
3. Opløs bouillon i 2½ dl kogende vand i en lille gryde. Tilsæt bulgur og kog med låg i 12 min. Sluk og lad trække under låg til resten er færdig.
4. Vend spinaten sammen med kyllingen og grøntsagerne på bagepladen, når de er færdigstegte. Skær kyllingen i mindre stykker.
5. Hæld bulguren i en stor skål og tilsæt grøntsagerne, kyllingen og cherrytomater. Bland det hele sammen og smag til med limesaft, ½ spsk olivenolie, salt og peber. Top retten med rucola.