



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Urtestekt kyllingsalat med tabbouleh, sprø kikerter og sitron

Tabbouleh

125 g bulgur
½ stk agurk
1 stk tomat
1 bunt bladpersille
½ stk sitron
1 ss olivenolje ^B

Sprø kikerter

1 pakke kikerter
½-1 pakke røkt chilimix
1 ts olje ^B

Kylling

1 stk rødløk
320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 pakke urtemiks
1 ts olje ^B

Servering

½ stk sitron
½ pakke lett urtedressing
salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Tabbouleh: 250 g Kylling: 100 g
Kikerter: 2 ss Dressing: 1 ss
Energiinnhold: ca. 490 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Tabbouleh:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
3. **Sprø kikerter:** Hell laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Fordel kikertene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og den røkte chilimixen. Stek kikertene i ovnen i omtrent 15 minutter.
4. **Kylling:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3-4 minutter på hver side, og krydre med salt, pepper og urtemiksen. Legg kyllingen over på en tallerken og la den hvile i et par minutter. Stek løken i samme stekepanne, i omtrent 4 minutter under omrøring. Kutt kyllingen i biter, og vend den inn med den stekte løken.
5. **Tabbouleh, fortsettelse:** Skyll og kutt agurken og tomaten i terninger. Skyll persillen, rist av vannet og finhakk den. Bland sammen bulguren, agurken, tomaten, bladpersillen og 1 ss olivenolje i en salatbolle. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.
6. **Servering:** Kutt resten av sitronen i båter. Server tabboulehen med kyllingen, løken, sitronen, urtedressing og de sprø kikertene på toppen.



TIPS!

Behold gjerne fettete på kyllingen, for bedre smak.