



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Marokkansk kyllinggryte med bulgur, mandler og yoghurt

Marokkansk kyllinggryte

1 pakke honning
½ pakke persillade
⅓ pakke røkt chilimix
1 stk rødløk
2 stk gulrøtter
300 g kyllinggyros
2 pakker tomatpuré
1 pakke hønsebuljong
2 ss olivenolje ^B
4 dl vann ^B

Bulgur med tranebær

125 g bulgur
½ pakke persillade
1 pakke tranebær

Topping

½–1 pakke mandelskiver
½–1 pakke yoghurt naturell

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Marokkansk kyllinggryte, forberedelse:** Bland honningen, 2 ss olivenolje, persilladen og ⅓ av pakken med chilimixen til en krydderolje i en skål. Skrell og finhakk rødløken. Skrell og kutt gulrøttene i terninger.
- 2. Marokkansk kyllinggryte:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen, løken og gulrøttene i 2 minutter. Tilsett krydderoljen og tomatpuréen, og stek videre i 2 minutter.
- 3. Marokkansk kyllinggryte, fortsettelse:** Ha i buljongen og 4 dl vann. Kok opp, og la gryten småkoke under lokk på middels lav varme i 15 minutter. Rør om underveis, så gryten ikke svir seg. Ta av lokket, og kok gryten uten lokk i 5 minutter til. Smak til med salt, pepper og eventuelt mer av chilimixen.
- 4. Bulgur med tranebær:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men tilsett resten av persilladen i kokevannet. Vend inn tranebærene når bulguren er ferdigkokt.
- 5. Topping:** Topp retten med mandelskivene og yoghurten.



TIPS!

Rist mandelskivene i en tørr og middels varm stekepanne, til de får litt farge. Vend gjerne inn 1 ss smør i bulguren for ekstra god smak.