



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Krydret kylling med dadler i sprød skinke og svampebulgur



SUND

Sunde, nøglehulsmærkede retter på bare 20-30 min

Det skal du bruge

1 spsk græsk krydderiblanding
280 g kyllingebryster
½ terning bouillon høns
175 g bulgur
2 skiver skinke lufttørret
6 stk soltørrede dadler
125 g champignoner
½ stk rødløg
½ stk peberfrugt rød
1 drys kruspersille
⅓ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kom 1 spsk græsk krydderi, salt og peber i en frostpose og læg kyllingebrysterne i posen og fordel krydderierne godt på kødet.
- 2 Steg kyllingerne i lidt olie ved middelvarme ca. 7 min. på hver side (de skal være gennemstegte).
- 3 Opløs ½ bouillonterning i 3½ dl kogende vand i en gryde. Tilsæt 175 g bulgur og kog i 12 min. under låg. Sluk og lad stå på eftervarmen til servering. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 4 Del 2 skinkeskiver i 3 stykker på langs og rul dem rundt om dadlerne. Dryp dadlerne med lidt olie og steg dem på en pande til skinken er sprødstegt på alle sider.
- 5 Rens svampene og skær dem i skiver. Pil ½ løg og skær det i tynde skiver. Skyl og rens ½ peberfrugt for kerner og skær den i tynde strimler.
- 6 Sautér grøntsagerne ved høj varme i lidt olie 2-3 min. Krydr med salt og peber. Skyl og hak persillen.
- 7 Vend grøntsagerne med bulguren, pres saft af ½ citron over og dryp med lidt olie, drys med persille og server sammen med krydret kylling og dadler i sprød skinke.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.244 kJ / 775 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	11,6 g
heraf mættede fedtsyrer	1,9 g
Kulhydrat	111,6 g
heraf sukkerarter	9,8 g
Protein	56,2 g
Salt	3,3 g
Kostfibre	15,6 g

Allergener



Gluten, Selleri

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.