



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Paprika-chili kylling med tabouleh og sød chili dip



SUND

Sunde, nøglehulsmærkede retter på bare 20-30 min

Det skal du bruge

1½ dl bulgur
½ dl rasp
1 tsk paprika
½ tsk chilipulver
¾ stk hvidløg solo
300 g kyllingeinderfilet
3 stk tomater
½ stk peberfrugt gul
2 stk forårsløg
½ stk citron
15 g rosiner
1 spsk sød chilisaucé
1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 1½ dl bulgur i 2½ dl vand tilsat ½ tsk salt under låg i 12 minutter. Hæld overskydende vand fra.
- 2 Bland ½ dl rasp, ½ tsk. paprika (husk du skal bruge noget senere), ½ tsk. chilipulver, ⅓ presset solo hvidløg, ½ tsk. salt og friskkværnet peber i en plastpose.
- 3 Skyl 300 g kyllingefileter i koldt vand og vend dem med paneringen i posen. Sørg for, at de alle bliver dækket godt med panering.
- 4 Steg kyllingen i ½ spsk. olie på en slip let pande ved middel varme ca. 8 min. i alt. Vend dem jævnlige.
- 5 Skyl og skær tomater og ½ peberfrugt i små tern, hak ⅓ solo hvidløg fint og skær forårsløgene i tynde skiver.
- 6 **Tabouleh:** Bland 1 spsk. olivenolie med saft fra ½ citron, ½ tsk. paprika og bland det i bulguren sammen med rosiner, grøntsager og hvidløg.
- 7 Rør 1 spsk. sød chilisaucé med 1 dl creme frisk, og server dippen til den stegte kylling sammen med tabouleh.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.021 kj / 722 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	19,8 g
heraf mættede fedtsyrer	4,7 g
Kulhydrat	82,9 g
heraf sukkerarter	29,1 g
Protein	53,0 g
Salt	3,6 g
Kostfibre	15,8 g

Allergener



Gluten, Mælk



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.