



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 25 MIN. TILBEREDNING

Marokkansk bulgur med kylling, salatost og mynte

Det skal du bruge

½ stk løg
20 g mandler, ristede og saltede
½ stk hvidløg solo
100 g revet gulerod
300 g kyllingeinderfilet
175 g bulgur
120 g kikærter
2 tsk ras el hanout
½ pose bouillon, grøntsag
100 g salatost i blok
12 g rosiner
1 drys mynte
1 drys koriander
½ stk citron
1 stk forårsløg

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg. Hak løget fint og pres hvidløg. Hak mandler groft. Kom det i en gryde med revet gulerod, bulgur, bouillon, ras el hanout, kylling, kikærter uden væde, 4 dl vand og lidt salt og peber. Rør det lidt rundt.
- 2 Bring i kog og kog under låg i ca. 15 min. Rør rundt i gryden, sluk og lad trække 2-3 min.
- 3 Hak koriander og mynte groft. Del citronen i både. Skær forårsløg i skiver.
- 4 Kom bulguren ud på et fad. Drys med rosiner og smuldr salatost ud over. Drys det hele med koriander, mynte og forårsløg. Servér med citronbåde.

Allergener

Gluten, Mælk, Nødder, Selleri

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.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.341 kJ / 798 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 22,1 g
heraf mættede fedtsyrer 6,2 g

Kulhydrat 84,2 g
heraf sukkerarter 15,1 g

Protein 65,6 g

Salt 4,3 g

Kostfibre 19,0 g