



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Krydret kylling med dadler i sprød skinke og svampebulgur

Det skal du bruge

1 spsk græsk krydderiblanding
280 g kyllingebryst
½ pose 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 persille, bredbladet
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 kyllingen i lidt olie ved middelvarme ca. 7 min. på hver side til de er gennemstegte.
- 3 Opløs bouillonterning i 3½ dl kogende vand i en gryde. Tilsæt bulgur og kog i 12 min. under låg. Sluk og lad stå på eftervarmen til servering. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 4 Del skinkeskiver i 6 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 champignon og skær dem i skiver. Pil løg og skær det i tynde skiver. Skyl og rens peberfrugt for kerner og skær den i tynde strimler.
- 6 Steg 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 citron over og dryp med lidt olie. Drys med persille og servér sammen med krydret kylling og dadler i sprød skinke.

Allergener

Æg, Gluten, 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: 3.175 kJ / 759 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 11,1 g
heraf mættede fedtsyrer 1,7 g

Kulhydrat 110,2 g
heraf sukkerarter 10,1 g

Protein 54,6 g

Salt 3,3 g

Kostfibre 14,8 g