



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Paprika-chili kylling med tabouleh og sød chilidip

Det skal du bruge

- 1½ dl bulgur
- ½ dl rasp
- ½+½ tsk paprika
- ½ tsk chili flager/knust
- ¼+¼ stk hvidløg solo
- 300 g kyllingeinderfilet
- 2 stk tomater
- ½ stk peberfrugt gul
- 2 stk forårsløg
- ½ stk citron
- 1 pose rosiner
- 1 spsk sød chilisauc
- 1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2 Bland rasp, ½ tsk paprika, chili, ⅓ presset hvidløg, ½ tsk salt og friskkværnet peber i en plastpose.
- 3 Skyl kyllingefileterne 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 jævnligt.
- 5 **Tabouleh:** Skyl og skær tomater og peberfrugt i små tern. Hak hvidløg fint og skær forårsløgene i tynde skiver. Bland det hele med bulgur, rosiner, 1 spsk olivenolie, citronsaft og paprika.
- 6 Rør sød chilisauc med creme frisk og servér dippen til den stegte kylling sammen med tabouleh.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, 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.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.845 kj / 680 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,8 g
heraf mættede fedtsyrer	4,7 g
Kulhydrat	74,5 g
heraf sukkerarter	22,2 g
Protein	51,0 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	12,6 g