



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Marokkansk bulgur med kylling, salatost og mynte

Det skal du bruge

½ stk løg
½ stk solo hvidløg
20 g salte mandler
100 g revet gulerod
175 g bulgur
½ pose grøntsagsbouillon
2 tsk ras el hanout
300 g kyllingeinderfilet
½ dåse kikærter
1 drys koriander
1 drys mynte
½ stk citron
1 stk forårsløg
½ pose rosiner
100 g salatost i kryddermarinade

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg. Hak løget fint og pres hvidløg. Hak mandler groft.
- 2 Kom det i en gryde med revet gulerod, bulgur, bouillon, ras el hanout, kylling, kikærter uden væde, 2 dl vand og lidt salt og peber. Rør det lidt rundt. 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, Hvede, Laktose, 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: 3.571 kJ / 853 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	29,4 g
heraf mættede fedtsyrer	6,4 g
Kulhydrat	83,5 g
heraf sukkerarter	14,7 g
Protein	63,6 g
Salt	3,6 g
Kostfibre	19,1 g