



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kyllinge- og bulgursalat med søde kartofler og cherrytomater

Det skal du bruge

300 g søde kartofler
125 g cherrytomater
30 g rucola salat
1 stk rødløg
350 g kyllingelårsteak
½ pose hønsebouillon
175 g bulgur
75 g babyspinat
½ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Skyl de søde kartofler, cherrytomater og rucola og pil løg. Skær kartoflerne i grove stykker og løg i grove både og læg dem på en bageplade med bagepapir sammen med kyllingen. Dryp med lidt olie og krydr salt og peber og bag i ovnen i ca. 25 min.
- 3 Opløs bouillon i 3½ dl kogende vand i en lille gryde. Tilsæt bulgur og kog med låg i 12 min. Sluk og lad trække under låg til resten er færdig.
- 4 Vend spinaten sammen med kyllingen og grøntsagerne på bagepladen, når de er færdigstegte. Skær kyllingen i mindre stykker.
- 5 Hæld bulguren i en stor skål og tilsæt grøntsagerne, kyllingen og cherrytomater. Bland det hele sammen og smag til med limesaft, ½ spsk olivenolie, salt og peber. Top retten med rucola.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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: 3.222 kJ / 770 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	23,4 g
heraf mættede fedtsyrer	5,2 g
Kulhydrat	89,4 g
heraf sukkerarter	16,6 g
Protein	50,4 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	18,7 g