



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Kylling i bulgursalat

## Det skal du bruge

\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.

175 g bulgur  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
2 tsk karry  
50 g babyspinat  
1 stk rød peber  
½ stk agurk  
125 g cherrytomater  
½ stk rødløg

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Kog bulgur i 4 dl letsaltet vand under låg i 12 min. Sluk og lad stå på eftervarme.
- 2 Krydr kyllingen med salt og peber.
- 3 Varm olie på en pande ved høj varme. Tilsæt karry og svits kort TIP: Jo længere tid det svitses, jo mildere bliver smagen. Tilsæt kylling og brun 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 4 min. på hver side.
- 4 Skyl spinat, peberfrugt, agurk og tomater. Pil rødløg og skær i meget tynde både. Rens peberfrugt og skær i strimler Skær agurk igennem på langs, skrab kernerne ud med en teske og skær i tynde skiver. Halvér tomater.
- 5 Bland den kogte bulgur med grøntsager og 2 tsk olie. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér den stegte kylling oven på bulgursalaten.

## Allergener

Gluten, Hvede

## 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:     | 2.369 kj / 566 kcal<br>(2.600 kj / 621 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 10,0 (10,6)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 0,9 (1,1)* g                                  |
| Kulhydrat               | 67,6 (65,9)* g                                |
| heraf sukkerarter       | 13,3 (12,2)* g                                |
| Protein                 | 51,4 (65,6)* g                                |
| Salt                    | 0,9 (1,0)* g                                  |
| Kostfibre               | 15,3 (14,9)* g                                |