



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 (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