



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Marokkansk bulgur med kylling, salatost og mynte

## Det skal du bruge

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

## Du skal selv have:

Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg. Hak løget fint og pres hvidløg. Hak mandler groft. Kom det i en gryde med revet gulerod, bulgur, bouillon, ras el hanout, kylling, kikærter uden væde, 4 dl vand og lidt salt og peber. Rør det lidt rundt.
- 2 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, 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:	3.570 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