



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Marokkansk bulgur med kylling, salatost og mynte

## Det skal du bruge

½ stk løg  
1 fed hvidløg  
½ pose saltede mandler  
100 g revet gulerod  
125 g bulgur  
½ pose grøntsagsbouillon  
2 tsk ras el hanout  
300 g kyllingeinderfilet  
½ dåse kikærter  
1 pose koriander, frisk  
½ pakke mynte, frisk  
½ stk citron  
1 bundt 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, 3 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

## 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:	3.470 kj / 829 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,8 g
heraf mættede fedtsyrer	6,6 g
Kulhydrat	82,9 g
heraf sukkerarter	12,5 g
Protein	62,0 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	12,7 g