



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 pakke 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:	3.472 kj / 830 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,8 g
heraf mættede fedtsyrer	6,7 g
Kulhydrat	83,0 g
heraf sukkerarter	12,7 g
Protein	62,0 g
Salt	4,0 g
Kostfibre	12,5 g