



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Bulgurbowl med kylling, srirachamayo og syltet fennikel

Det skal du bruge

125 g bulgur
½ stk fennikel
2 spsk hvidvinseddike
1 stk gulerod
1 stk rødløg
300 g hakket kylling
1 spsk sojasauce
2 spsk mayonnaise
1 pakke srirachasauce
½ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Kog bulgur i 2½ dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2 Syltet fennikel:** Skær fennikel i mindre tern. Kom hvidvinseddike, lidt salt, 2 spsk vand og 2 spsk sukker i en gryde. Kog det op, tilsæt fennikel og rør rundt. Sæt til side og lad det trække til resten er færdig.
- 3 Grøntsager:** Skræl gulerod og skær i stave. Pil rødløg og skær i både. Varm en stegepande op med lidt olie og steg grøntsagerne 2-3 min. Riv imens limeskal på et rivejern. Krydr med salt, peber og limeskal efter smag. Kom det over på en tallerken. Skær resten af limen i både. Gem panden til kødet.
- 4 Kylling:** Varm lidt mere olie op på stegepanden. Steg kødet ved høj varme 3-4 min. mens du deler det fra hinanden med grydeskeen. Kom soja på og kog det ind.
- 5 Srirachamayo:** Rør sriracha og mayonnaise sammen i en lille skål.
- 6 Anret:** Fordel bulgur i portions-skåle og kom kylling, syltet fennikel og grøntsager rundt om. Top med srirachamayo og servér med limebåde til.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Soja, Svovldioxid

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: 2.410 kj / 576 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 15,9 g
heraf mættede fedtsyrer 2,6 g

Kulhydrat 68,8 g
heraf sukkerarter 18,4 g

Protein 39,5 g

Salt 3,2 g

Kostfibre 2,2 g