



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pulled chicken med mangosalsa, bulgur og hvidløg/persille-dip

Det skal du bruge

250 ca-g pulled chicken
½ pose grøntsagsbouillon
125 g bulgur
½ stk mango
½ bundt forårsløg
½ pakke koriander, frisk
¼-½ stk rød chili
½ stk lime
1 dl creme fraiche
½ pose persillade

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Pulled chicken:** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Hæld kylling med væde i et lille ovnfast fad og dæk med stanniol. Sæt fadet i ovnen med det samme. Når ovnen er varm skal det have yderligere 10 min. Riv kødet fra hinanden med to gafler.
- 2** **Bulgur:** Kom bouillon i vandet og tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 3** **Mangosalsa:** Skær skrællen af mangoen og fjern stenen. Skyl forårsløg. Skær mango i tern og forårsløg i skiver. Hak koriander groft og chili fint (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Bland mango, forårsløg, chili og koriander sammen og smag til med limesaft og salt.
- 4** **Hvidløg/persille-dip:** Hæld creme fraiche i en skål og bland persillade i.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	2.903 kj / 694 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	26,8 g
heraf mættede fedtsyrer	9,6 g
Kulhydrat	75,6 g
heraf sukkerarter	19,9 g
Protein	37,5 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	3,7 g