



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kylling i bulgursalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

125 g bulgur
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1 pose tyrkisk kryddermix
50 g babyspinat
1 stk rød peber
1 stk skoleagurk
125 g cherrytomater
½ stk rødløg
1 pose sennepsvinaigrette

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Bulgur:** Kog bulgur i 3 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** **Kylling:** Varm en stegepande op med lidt olie. Tilsæt kylling og brun 1 min ved høj varme på hver side. Krydr med tyrkisk kryddermix, lidt salt og peber. Skru ned til middelvarme og steg ca. 4 min. på hver side.
- 3** Skyl spinat, peberfrugt, agurk og tomater. Pil rødløg og skær i meget tynde både. Rens peberfrugt og skær i strimler. Skær agurk igennem på langs, skrab kernerne ud med en teske og skær i tynde skiver. Halvér tomater.
- 4** Bland den kogte bulgur med grøntsager. Smag til med salt og peber.
- 5** Servér den stegte kylling oven på bulgursalaten og dryp med senneps vinaigrette over.

Allergener

Gluten, Hvede, Sennep, Svovdioxid

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: 2.394 kj / 572 kcal
(2.624 kj / 627 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 15,4 (16,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,5 (1,7)* g

Kulhydrat 61,1 (59,4)* g
heraf sukkerarter 10,8 (9,7)* g

Protein 47,3 (61,5)* g

Salt 1,1 (1,2)* g

Kostfibre 4,7 (4,4)* g