



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING



# Crispy kylling med bulgur og tzatziki

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
½ stk broccoli  
1 pose rasp  
¼ pose paprika  
280 g kyllingbryst  
1 stk skoleagurk  
1 dl græsk yoghurt  
1 fed hvidløg

## Du skal selv have:

Olivenolie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Bulgur:** Kog bulguren efter anvisningerne på pakken.
- 3** **Forberedelser:** Skær broccolien i buketter. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Bland med lidt olivenolie og salt. Del kyllingbrystet i to på langs, så du får flade fileter. Krydr med salt. Hæld rasp på en tallerken og bland med paprikapulver.
- 4** **Crispy kylling:** Vend kyllingen i raspblandingen, så det dækker hele vejen rundt. Opvarm olivenolie i en pande. Steg kyllingen ca. 2 min. på hver side på høj varme. Læg kyllingen over på bagepladen med broccoli. Tilbered færdig højt oppe i ovnen i ca. 8 min. indtil kyllingen er helt gennemstegt.
- 5** **Tzatziki:** Riv agurken groft og pres lidt af væsken ud. Læg den revne agurk i en skål. Bland med græsk yoghurt, presset hvidløg og lidt salt.
- 6** **Servering:** Servér den sprøde kylling med bagt broccoli, tzatziki og bulgur.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

## 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:	2.329 kj / 557 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	11,5 g
heraf mættede fedtsyrer	4,3 g
Kulhydrat	65,2 g
heraf sukkerarter	5,8 g
Protein	48,2 g
Salt	1,0 g
Kostfibre	3,2 g