



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