



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kylling i bulgursalat

Det skal du bruge

125 g bulgur
300 g kyllingeinderfilet
2 tsk karry
50 g babyspinat
1 stk rød peber
1 stk skoleagurk
125 g cherrytomater
½ stk rødløg
1 pose senneps vinaigrette

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog bulgur i 3 dl letsaltet vand under låg i 12 min. Sluk og lad stå på eftervarme.
- 2 Krydr kyllingen med salt og peber.
- 3 Varm olie på en pande ved høj varme. Tilsæt karry og svits kort TIP: Jo længere tid det svitses, jo mildere bliver smagen. Tilsæt kylling og brun 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 4 min. på hver side.
- 4 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.
- 5 Bland den kogte bulgur med grøntsager. Smag til med salt og peber.
- 6 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:	2.374 kj / 567 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	15,4 g
heraf mættede fedtsyrer	1,6 g
Kulhydrat	60,3 g
heraf sukkerarter	11,0 g
Protein	46,9 g
Salt	1,2 g
Kostfibre	4,0 g