



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grillad rosmarinkyckling med vårlökskrème och gulbetssallad

Tillbehör

Bulgur 125 g

Rosmarinkyckling

Citron 1 st

Rosmarin 10 g

Kycklingfilé 300 g

🏠 Vitlök 1 klyfta

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

Vårlökskrème

Salladslök ⅓ förp

Majonnäs ½ dl

Matyoghurt 1 dl

🏠 Salt 2 krm

Rosmarin- & gulbetssallad

Gulbetor 300 g

Bladpersilja 20 g

Rosmarin 10 g

Salladslök ⅓ förp

🏠 Olivolja

🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk

🏠 Flytande honung 1 tsk

🏠 Salt

1. Vill du grilla, tänd grillen! Om ni inte grillar, värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Rosmarin- och gulbetssallad:** Koka gulbetorna mjuka i lättsaltat vatten, ca 30 min. Spola i kallt vatten. Skala och klyfta de kokta betorna.
3. **Rosmarinkyckling:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Pressa ner saften och lägg citronskalet i en rymlig bunke. Finhacka rosmarin och vitlök. Blanda ner i bunken tillsammans med salt och nymald svartpeppar. Blanda ner kycklingfilé och låt marinera ca 15 min.
4. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
5. **Vårlökskrème:** Strimla den översta delen (den gröna) på salladslöken. Lägg i en mixerbunke tillsammans med majonnäs. Mixa till en säs. Blanda ner matyoghurt och krydda med salt.
6. **Rosmarin- och gulbetssallad:** Grovhacka bladpersilja och finhacka rosmarin. Strimla resten av salladslöken. Lägg allt i en skål tillsammans med de kokta gulbetorna. Blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, honung och salt.
7. **Rosmarinkyckling:** Grilla eller stek kycklingen ca 2 min per sida. Tillaga klart på indirekt värme på grillen eller i mitten av ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
8. Servera grillad rosmarinkyckling med gulbetssallad, bulgur och vårlökskrème.