



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kryddig kyckling med citrondoftande bulgur och färsk oregano

Kryddig kycklinglårfilé

Kycklinglårfilé 350 g
Spiskummin ½ msk
Tomat 2 st
Bananschalottenlök 1 st
Grön paprika 1 st
🏠 Salt
🏠 Sambal oelek 1 tsk
🏠 Balsamvinäger 1 ½ msk
🏠 Olivolja ½ + ½ msk
🏠 Vatten ½ dl

Till servering

Bulgur 125 g
Citron 1 st
Oregano 20 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Förberedelser:** Lägg kycklinglårfilé i en bunke. Blanda med ½ tsk salt, sambal oelek, spiskummin, balsamvinäger och ½ msk olivolja.
4. Klyfta tomat och bananschalottenlök. Skär grön paprika i mindre bitar.
5. **Kryddig kycklinglårfilé:** Lägg tomat, paprika och lök i en liten smord ugnform. Häll på vatten och ringla över ½ msk olivolja. Krydda med 1 krm salt. Lägg kycklingen med marinad ovanpå grönsakerna. Tillaga högt upp i ugnen ca 22 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C). Använd gärna grillfunktionen de sista minuterna.
6. Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Skär citronen i klyftor. Hacka oregano.
7. Blanda det rivna citronskalet med den nykokta bulgurn. Servera kryddig kycklinglårfilé med citrondoftande bulgur och citronklyfta. Toppa med färsk oregano!