



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Frasig kyckling med bulgur, tzatziki och färsk oregano

Broccoli

- Broccoli 1 st
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt

Frasig kyckling

- Minutfilé 330 g
- Paprikapulver ½ msk
- 🏠 Ströbröd ½ dl
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Olivolja 1 msk

Tzatziki

- Gurka 1 st
- Matyoghurt 2 dl
- 🏠 Vitlök 1 klyfta
- 🏠 Salt 1 krm

Till servering

- Bulgur 125 g
- Oregano 20 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Förberedelser:** Skär broccoli i buketter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja och salt. Häll ströbröd på en tallrik och blanda med paprikapulver.
4. **Frasig kyckling:** Krydda minutfilé med salt. Vänd sedan kycklingen i ströbrödsblandningen så att det täcker runt om. Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 2 min per sida på hög värme. Lägg över på ugnsplåten med broccoli. Tillaga klart högt upp i ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
5. **Tzatziki:** Grovriv gurka och pressa ur lite av vätskan. Lägg den rivna gurkan i en skål. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök och lite salt.
6. Servera frasig kyckling med rostad broccoli, tzatziki och nykokt bulgur - se tips! Toppa med färsk oregano!

TIPS! Har du tid? Blanda gärna bulgurn med lite vitvinsvinäger, olivolja, salt och nymald svartpeppar!