



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kyckling med tomatbulgur och hasselnötsdukkah

Tomatbulgur

Bananschalottenlök 1 st
 Tomat 2 st
 Spiskummin ½ tsk
 Malen koriander ½ tsk
 Bulgur 125 g
 🏠 Olivolja ½ msk
 🏠 Tomatpuré 1 msk
 🏠 Vitvinsvinäger ½ msk
 🏠 Vatten 2 ½ dl
 🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
 🏠 Socker 2 krm
 🏠 Salt

Hasselnötsdukkah

Hasselnötter 25 g
 Spiskummin ½ tsk
 Malen koriander ½ tsk
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

Stekt kyckling

Minutfilé 330 g
 🏠 Salt 2 krm
 🏠 Svartpeppar
 🏠 Olivolja

Rostad vitlöksyoghurt

Matyoghurt 1 dl
 🏠 Olivolja ½ msk
 🏠 Vitlök ½ klyfta
 🏠 Salt 1 krm
 🏠 Svartpeppar

Till servering

Ruccola 30 g

- 1. Tomatbulgur:** Finhacka bananschalottenlök och grovhacka tomat. Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs löken mjuk på medelvärme, ca 5 min. Tillsätt hackad tomat, spiskummin, malen koriander och tomatpuré. Sjud ca 5 min.
- 2. Tillsätt bulgur, vitvinsvinäger, vatten, smulad kycklingbuljong, socker och lite salt.** Sjud ca 10 min, eller tills bulgurn är klar. Rör om med jämna mellanrum. Smaka av med lite salt.
- 3. Hasselnötsdukkah:** Hetta upp en stekpanna utan stekfett. Rosta hasselnötter, spiskummin, malen koriander, lite salt och nymald svartpeppar ca 1 min under omrörning, tills nötterna är gyllenbruna men inte brända. Torka ur och spara pannan.
- 4. Stekt kyckling:** Krydda minutfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i den använda stekpannan och stek kycklingen ca 3 min per sida, tills den är helt genomstekt (innertemp 72°C).
- 5. Rostad vitlöksyoghurt:** Hetta upp olivolja i en liten kastrull. Pressa ner vitlök i oljan och värm tills den börjar få färg. Häll över i en liten skål och blanda ner matyoghurt, salt och lite nymald svartpeppar.
- 6. Servera stekt kyckling med tomatbulgur och rostad vitlöksyoghurt.** Toppa med hasselnötsdukkah och ruccola.