



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtstekt kyckling med rostade rödbetor, fetaost och persilja

Rostade rödbetor

Kokt rödbeta 1 förp

Bladpersilja 20 g

Fetaost 50 g

🏠 Olivolja

🏠 Salt

🏠 Balsamvinäger 1 msk

Örtstekt kyckling

Kycklinglårfile 300 g

Örtmix ½ förp

🏠 Salt 2 krm

🏠 Olivolja

Till servering

Bulgur 125 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

3. **Rostade rödbetor:** Klyfta rödbetor och lägg i en ugnform. Blanda med lite olivolja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 10 min.

4. **Örtstekt kyckling:** Krydda kycklinglårfile med örtmix och salt. Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 3 min per sida, tills kycklingen helt genomstekt (innertemp 72°C).

5. Smula fetaost och grovhacka bladpersilja. Blanda de rostade rödbetorna med balsamvinäger, smulad fetaost och persilja. Servera med bulgur och örtstekt kyckling.