



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtkyckling med bulgur och chilisås

Örtkyckling

Kycklinglårfilé 300 g
Torkad timjan 1 tsk
Torkad oregano ½ msk
Vitlök 2 klyftor
🏠 Tomatpuré 1 msk
🏠 Flytande honung 1 msk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Ströbröd 1 msk

Chilisås

Matyoghurt 1 dl
🏠 Sambal oelek 1 tsk
🏠 Salt

Sallad

Bananschalottenlök 1 st
Tomat 2 st
Mixsallad 30 g
🏠 Rödvinvinäger
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Till servering

Bulgur 125 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Örtkyckling:** Lägg kycklinglårfilé i en bunke (låt fettet sitta kvar på kycklingen, det smälter i ugnen och ger god smak). Blanda med torkad timjan, torkad oregano, tomatpuré, honung, pressad vitlök, salt och olivolja.
4. Lägg den marinerade kycklingen i en ugnform med bakplåtspapper. Strö över ströbröd. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
5. **Chilisås:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med sambal oelek (efter smak) och lite salt.
6. **Sallad:** Finhacka bananschalottenlök. Tärna tomat. Lägg lök, tomat och mixsallad i en salladsskål. Blanda med lite rödvinvinäger, salt och nymald svartpeppar.
7. Servera örtkyckling med bulgur, sallad och chilisås!