



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Rosmarinstekt kyckling med tzatziki, bulgur och ruccola

## Tillbehör

Bulgur 125 g

## Tzatziki

Gurka ½ st

Vitlök 1 klyfta

Matyoghurt 1 dl

🏠 Salt 1 krm

🏠 Svartpeppar

## Rosmarinstekt kyckling

Minutfilé 330 g

Torkad rosmarin 1 tsk

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

🏠 Olivolja

## Ruccolasallad

Gurka ½ st

Rödlök ½ st

Ruccola 30 g

🏠 Olivolja

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

**1. Tillbehör:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

**2. Tzatziki:** Grovriv gurka och lägg i en skål. Blanda med pressad vitlök, matyoghurt, salt och nymalen svartpeppar.

**3. Rosmarinstekt kyckling:** Krydda minutfilé med salt, torkad rosmarin och nymald svartpeppar. Hetta upp olivolja i en stekpanna och stek kycklingen ca 3 min per sida, tills den är helt genomstekt (innertemp 72°C).

**4. Ruccolasallad:** Skär resten av gurkan i mindre bitar och strimla rödlök tunt. Lägg allt i en skål och blanda med ruccola, olivolja, salt och nymald svartpeppar.

**5. Servera** rosmarinstekt kyckling med bulgur, tzatziki och ruccolasallad.