



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Grillkryddad kyckling med bulgursallad

## Grillkryddad kyckling

Paprikapulver 1 msk  
 Spiskummin ½ tsk  
 Malen ingefära 1 krm  
 Vitlök 1 klyfta  
 Kycklingfilé 300 g  
 🏠 Socker ½ msk  
 🏠 Olivolja 1 msk  
 🏠 Salt ½ tsk  
 🏠 Bakplåtspapper 1 st

## Bulgursallad

Bulgur 125 g  
 Bladpersilja 10 g  
 Tomat 2 st  
 Snackgurka 1 st  
 Mixsallad 30 g  
 🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning

## Dressing

Vitlök 1 klyfta  
 🏠 Olivolja 1 msk  
 🏠 Vitvinsvinäger 1 msk  
 🏠 Vatten ½ msk  
 🏠 Salt 1 krm

## Tillbehör

Matyoghurt 1 dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Grillkryddad kyckling:** Blanda paprikapulver, socker, olivolja, spiskummin, salt, malen ingefära och pressad vitlök i en bunke.
3. Skär ett snitt i kycklingfiléernas tjockaste del. Lägg ner kycklingen i bunken och gnid in kryddorna ordentligt. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
4. **Bulgursallad:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men byt ut salt mot smulad grönsaksbuljong.
5. **Dressing:** Blanda olivolja, vitvinsvinäger, vatten, pressad vitlök och salt i en liten skål.
6. **Bulgursallad:** Grovhacka bladpersilja. Tärna tomat och snackgurka. Blanda nykokt bulgur med tomat, gurka, mixsallad och dressing (se tips!). Toppa bulgursalladen med hackad persilja.
7. Servera grillkryddad kyckling med bulgursallad och en klick matyoghurt.

**TIPS!** Servera sallad och dressing var för sig och låt alla ringla dressing över sin egen tallrik!