



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret kyllinglårfilet med bakt brokkoli- og bulgursalat med eple, servert med syltet rødløk og krydderyoghurt

Bakt brokkoli- og bulgursalat med eple

½-1 stk brokkoli
1-2 stk hvitløksfedd
125 g bulgur
1 stk grønt eple
1 bunt koriander
🏠 1 ss olivenolje

Syltet rødløk

1 stk rødløk
🏠 2 ss eplesider- eller hvitvinseddik
🏠 2 ss sukker
🏠 1 dl vann

Sitruskrydret kyllinglårfilet

350 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke sitruskrydder

Krydderyoghurt

150 g yoghurt
1 pakke tyrkisk krydder

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Bakt brokkoli- og bulgursalat med eple:** Del brokkolien i små buketter. Skrell og del stilken i staver. Skrell hvitløken og riv ønsket mengde på et rivjern. Ha brokkolien og ønsket mengde av hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien i ovnen i omtrent 12 minutter. Kok bulguren etter anvisningen på pakken.
- 3 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 2 ss eddik, 2 ss sukker og 1 dl vann i en kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn løkskivene. La løken trekke i laken frem til servering.
- 4 **Sitruskrydret kyllinglårfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3-4 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden.
- 5 **Krydderyoghurt:** Ha yoghurten i en liten skål, og smak til med tyrkisk krydder og litt salt.
- 6 **Bakt brokkoli- og bulgursalat med eple, fortsettelse:** Skyll og kutt eplet i terninger. Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Hell av vannet fra bulguren og bland den med den bakte brokkolien, epleterningene og 1 ss olivenolje i en stor skål. Krydre med litt salt og pepper, og topp med korianderen.
- 7 **Servering:** Server kyllingkjøttet med brokkoli- og bulgursalaten, den syltede rødløken og krydderyoghurten.