



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingspyd med søt soya- og ingefærsaus, og bulgursalat med agurk og nektarin

## **Bulgursalat med agurk og nektarin**

125 g bulgur  
1 pakke  
grønnsaksbuljong  
½ stk agurk  
1 stk nektarin  
50 g restaurantsalat  
🏠 ½ ss smør

## **Søt soya- og ingefærsaus**

1 pakke soya- og ingefærsaus  
1 pakke sweet chili-saus  
½ stk lime

## **Kyllingspyd**

300 g krydrede  
kyllingspyd

🏠 olje

**1 Bulgursalat med agurk og nektarin:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha ½ ss smør og grønnsaksbuljongen i kokevannet.

**2 Søt soya- og ingefærsaus:** Bland soya- og ingefærsausen og sweet chili-sausen sammen i en skål. Smak til med saft fra limen.

**3 Bulgursalat med agurk og nektarin, fortsettelse:** Skyll agurken, nektarinen og salaten. Kutt agurken og nektarinen i små terninger. Bland sammen den ferdigkokte bulguren, agurken, nektarinen og salaten i en serveringsskål.

**4 Kyllingspyd:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 3–4 minutter på hver side (se tips).

**5** Nyt måltidet!

**Tips fra kokken:** Nyt middagen utendørs hvis det er fint vær. Fyr opp grillen, og grill kyllingspydene i 2–4 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte, men fortsatt saftige.