



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Bulgur- og kikertbowl med kylling i soya- og ingefærsjy, sprøstekt grønnkål og curry- og mangodressing

## Bulgur

125 g bulgur

## Kylling

300 g sous vide-  
kyllingfilet med sitron  
og pepper  
1 pakke soya- og  
ingefærsaus

## Krydrede kikerter og grønnkål

½–1 pakke kikerter  
½ pakke røkt chilimix  
50 g grønnkål

## Syltet rødløk

1 stk rødløk  
🏠 ½ dl vann  
🏠 ½ dl  
eplesider-/hvitvins-  
eller rødvinseddik  
🏠 3 ss sukker

## Til servering

2 stk gulrøtter  
½–1 pakke curry- og  
mangodressing

🏠 aluminiumsfolie (kan  
sløyfes)  
🏠 olje  
🏠 bakepapir (kan  
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Bulgur:** Tilbered bulguren etter anvisningen på pakken.
- 3 **Kylling i soya- og ingefærsjy:** Ha kyllingen og sjyen fra pakken i en ildfast form. Dekk med aluminiumsfolie og varm kyllingen i ovnen i 10 minutter.
- 4 **Krydrede kikerter og grønnkål:** Sil laken og skyll kikertene. Fordel kikertene på den ene siden av et stekebrett med bakepapir og bland i litt olje og ønsket mengde av chilimixen. Stek kikertene midt i ovnen i 8–10 minutter, til de er gylne og litt sprø. Fordel grønnkålen på den andre siden av brettet når det gjenstår 3–4 minutter av steketiden (se tips).
- 5 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.
- 6 **Kylling i soya- og ingefærsjy, fortsettelse:** Ta kyllingen ut av ovnen. Ta av aluminiumsfolien og ha soya- og ingefærsausen i formen med sjyen. Sett kyllingen tilbake i ovnen, og stek i 10 minutter til, eller til kyllingen er gjennomvarm. Del kyllingen i skiver før servering.
- 7 **Til servering:** Skrell og kutt gulrøttene i strimler, eller grovriv dem på et rivjern. Fordel bulguren i skåler, og fordel kyllingen, den syltede rødløken, gulrøttene og curry- og mangodressing oppå. Topp med de sprø kikertene, grønnkålen og soya- og ingefærsjyen.

**Tips fra kokken:** Du kan også steke kikertene i en stekepanne med litt olje på middels høy varme i 3–4 minutter, eller til det er gyllent. Vend inn ønsket mengde av chilimixen til slutt.