



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Konfiterte kyllinglår og tomatbulgur servert med brokkolisalat med appelsin og yoghurtdressing

Tomatbulgur

1 stk sjalottløk
½–1 pakke tomatpuré
125 g bulgur
🏠 2½ dl vann
🏠 ½ ss smør

Konfiterte kyllinglår

550 g konfiterte kyllinglår med hvitløk og timian

Brokkolisalat med appelsin

½–1 stk brokkoli
1 stk appelsin
50 g ruccola
🏠 1 ss olivenolje

Yoghurtdressing

150 g yoghurt
1 pakke tyrkisk krydder

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Tomatbulgur:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er blank. Tilsett tomatpuréen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og litt salt, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig slik at det ikke svir seg.
- 3 **Konfiterte kyllinglår:** Fordel kyllingen i en ildfast form, og varm den midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er gjennomvarm og har fått en gyllen stekekorpe (se tips).
- 4 **Brokkolisalat med appelsin:** Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Fordel brokkolien på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien i ovnen under kyllingen i omtrent 15 minutter. Skrell appelsinen, og kutt fruktkjøttet i terninger. Skyll og tørk ruccolaen.
- 5 **Yoghurtdressing:** Ha yoghurten i en liten serveringsskål, og smak til med det tyrkiske krydderet.
- 6 **Brokkolisalat med appelsin, fortsettelse:** Ha den bakte brokkolien over på et serveringsfat. Drypp over 1 ss olivenolje, og topp med appelsinterningene og ruccolaen.
- 7 **Tomatbulgur, fortsettelse:** Vend inn ½ ss smør i bulguren rett før servering.

Tips fra kokken: Riv gjerne litt appelsinskall over kyllingen før steking for ekstra god smak.