



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt kyllingfilet med bakt søtpotet- og bulgursalat servert med appelsinyoghurt

Bakt søtpotet- og bulgursalat

125 g bulgur
½-1 pakke
hønsbuljong
1 stk søtpotet
50 g spinat
½ stk appelsin
½-1 pakke ajvar
🏠 1 ss smør

Marinert rødløk

1 stk rødløk
🏠 2 ss eplėsider- eller
hvitvinseddik
🏠 1 ts sukker

Krydderstekt kyllingfilet

300 g kyllingfilet
1 pakke tyrkisk krydder

Appelsinyoghurt

½ stk appelsin
150 g yoghurt naturell

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Bakt søtpotet- og bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha hønsbuljongen i kokevannet. Skrell og del søtpoteten i omtrent 2x2 cm store terninger. Fordel søtpotetterningene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak søtpotetterningene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Marinert rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha løken i en bolle, og vend inn 2 ss eddik, 1 ts sukker og litt salt. La løken marinere i laken frem til servering.
- 4 **Krydderstekt kyllingfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, og krydre den med salt, pepper og det tyrkiske krydderet. Dekk kyllingen med et lokk, ta stekepannen fra varmen og la den hvile i stekepannen frem til servering.
- 5 **Appelsinyoghurt:** Skyll og tørk appelsinen godt, og finriv skallet (kun det oransje). Ha yoghurten i en serveringsskål og smak til med salt, pepper og appelsinskallet.
- 6 **Bakt søtpotet- og bulgursalat, fortsettelse:** Skyll spinaten. Skrell og kutt appelsinen i terninger. Vend inn ønsket mengde ajvarsaus og 1 ss smør i bulguren. Ta søtpoteten ut fra ovnen og vend den, eplet, appelsinen og spinaten inn med bulguren.
- 7 **Servering:** Kutt kyllingen i skiver. Server bulgursalaten med kyllingen, appelsinyoghurten og den marinerte rødløken.

Tips fra kokken: For å forenkle tilberedningen kan du kutte løken i båter og bake dem i ovnen sammen med søtpoteten.