



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

AM 052_2

Krydret sous vide-kylling med bulgur og stekte grønnsaker servert med yoghurtdressing

Bulgur

125 g bulgur
1 pakke
grønnsaksbuljong

Sous vide-kylling

300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet
🏠 1 dl vann

Stekte grønnsaker

½-1 stk rød paprika
½-1 stk squash
½-1 stk gul løk

Yoghurtdressing

½-1 pakke yoghurt
naturell
½-1 pakke persillade

🏠 olje
🏠 salt
🏠 smør
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 3 **Sous vide-kylling:** Fordel kyllingen i en ildfast form og tilsett 1 dl vann. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 15 minutter, til den er gjennomvarm. Skjær kyllingen i skiver før servering.
- 4 **Stekte grønnsaker:** Skyll og rens paprikaen og squashen, og skrell løken. Kutt grønnsakene i jevnstore terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter og krydre med salt og pepper.
- 5 **Bulgur, fortsettelse:** Sil vannet av den ferdigkokte bulguren og tilsett grønnsaksbuljongen og litt smør. Bland de stekte grønnsakene og bulguren sammen i en stor skål.
- 6 **Yoghurtdressing:** Bland yoghurten og persilladen i en liten skål og server dressing til retten.

Tips fra kokken: Server sjenen fra den stekte kyllingen til retten for enda mer smak.