



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingspyd med søt soya- og ingefærsaus, og bulgursalat med agurk og eple

Bulgursalat med agurk og eple

125 g bulgur
1 pakke
grønnsaksbuljong
½ stk agurk
1 stk rødt eple
50 g tobladssalat
🏠 ½ ss smør

Søt soya- og ingefærsaus

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

Kyllingspyd

300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk

🏠 olje

1 Bulgursalat med agurk og eple: 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 eple, fortsettelse: Skyll agurken, eple og salaten. Kutt agurken og eple i små terninger. Bland sammen den ferdigkokte bulguren, agurken, eple 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.