



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min    👤 2 porsjoner

AM 024\_2

## Sous vide-kyllingfilet og bulgursalat med ruccola, eple og sennepsvinaigrette

### Kyllingfilet

300 g Cajun sous vide-kyllingfilet

### Bulgursalat

125 g bulgur  
1 stk norsk eple  
½ stk agurk  
½-1 stk rødløk  
50 g ruccola

### Vinaigrette

1 pakke sennepsvinaigrette  
1 stk sitron  
🏠 ½ ss olivenolje

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Kyllingfilet:** Ha kyllingen og slyen fra pakken i en ildfast form (se tips), og stek den i ovnen i 10-15 minutter, eller til den er gjennomvarm. Skjær kyllingen i skiver før servering.
- 3 **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 4 **Vinaigrette:** Bland sammen sennepsvinaigretten, saften fra sitronen og ½ ss olivenolje i en liten skål.
- 5 **Bulgursalat, fortsettelse:** Skyll og kutt nektarinen og agurken i terninger. Skrell og finhakk rødløken. Skyll og tørk ruccolaen. Ha grønnsakene i en stor serveringsskål og bland inn vinaigretten og den ferdigkokte bulguren. Topp med kyllingen og slyen. Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Hvis du ønsker å forenkle tilberedningen så kan kyllingen kuttes i terninger og vendes kaldt inn i salaten.