



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min    👤 2 porsjoner

AM 035\_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 sous vide-  
kyllingfilet med sitron  
og pepper  
🏠 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 dressingen til retten.

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