



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydderstekt kyllingfilet med bakt gresskar- og bulgursalat servert med appelsinyoghurt

## Bakt gresskar- og bulgursalat

125 g bulgur  
1 pakke hønsebuljong  
½ stk flaskegresskar  
50 g spinat  
½ stk appelsin  
½-1 pakke ajvar  
🏠 1 ss smør

## Marinert rødløk

1 stk rødløk  
🏠 2 ss eplesider- 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 230 grader varmluft.
- 2 **Bakt gresskar- og bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha hønsebuljongen i kokevannet. Del gresskaret i to på langs og fjern frøene. Skjær skallet av gresskarhalven og del fruktkjøttet i omtrent 3x3 cm store terninger. Fordel gresskarternene utover et stekebrett dekket med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak gresskarternene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Marinert rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne ringe. Bruk gjerne en mandolin. Ha løken i en bolle, og bland 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 kyllingfiletene i omtrent 3 minutter på hver side. Krydre kyllingen med salt, pepper og tyrkisk krydder. Dekk kyllingen med et lokk og ta stekepannen fra varmen. La kyllingen hvile i stekepannen frem til servering.
- 5 **Appelsinyoghurt:** Vask og tørk appelsinen godt, og finriv skallet. Ha yoghurten i en serveringsskål og smak til med salt, pepper og revet appelsinskall.
- 6 **Bakt gresskar- og bulgursalat, fortsettelse:** Skyll spinaten. Skrell appelsinen og kutt fruktkjøttet i terninger. Vend inn ønsket mengde ajvarsaus og 1 ss smør i bulguren. Ta brettet med gresskar ut fra ovnen og vend inn bulguren, appelsinen og spinaten.
- 7 **Servering:** Kutt kyllingen i skiver og server med salaten, yoghurten og den marinerte rødløken.

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