



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

AM 019_2

Sous vide-kyllingfilet og bulgursalat med rucola, eple og sennepsvinaigrette

Kyllingfilet

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Bulgursalat

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

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 eplet og agurken i terninger. Skrell og finhakk rødløken. Skyll og tørk rucolaen. 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.