



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

 15-20 min  2 porsjoner

OH\_0029-2

# Kyllingspyd med ananassalsa, bulgur og urterømme

## Bulgur

125 g bulgur  
1 pakke grønnsaksbuljong

## Ananassalsa

½-1 stk ananas  
½ pakke vårløk  
1 stk gul paprika  
½ stk rød chili  
1 stk lime

## Kyllingspyd

300 g krydrede kyllingspyd

## Urterømme

150 g lettrømme  
1 pakke persillade

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet.
- 2. Ananassalsa:** Kutt skallet av ananasen og skyll vårløken. Kutt ananasen og paprikaen i terninger, og kutt vårløken i tynne skiver. Finhakk halve chilien. Bland sammen ananasen, vårløken, paprikaen og chilien i en serveringsskål, og smak til med saft fra limen og salt.
- 3. Kyllingspyd:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek spydene i 3-4 minutter på hver side.
- 4. Urterømme:** Ha lettrømmen over i en skål, bland inn persilladen og smak til med litt salt.

## TIPS!

Er ananasen umoden? La den modne på kjøkkenbenken i 1-2 dager før du tilbereder retten.