



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kylling i fad med cremet ajvarsauce, squash og bulgur med abrikos

Bulgur

125 g bulgur
½ pose abrikos, tørret
½ spsk smør ^b

Kylling i fad med cremet ajvarsauce

½ stk squash
50 g babyspinat
1 stk rødløg
280 g kyllingebryst
½ pose hønsebouillon
1½ dl piskefløde
½ pose ajvar
½ pose mandelflager
½ dl vand ^b

Det skal du selv have

olie ^b
peber ^b
salt ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Vend abrikoser og smør i den færdigkogte bulgur.
3. **Forberedelse:** Skyl squash og spinat og pil rødløg. Skær squash i grove tern og rødløg i tynde både.
4. **Kylling i fad med cremet ajvarsauce:** Varm en pande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Brun kyllingen i 2 min. på hver side og krydr med salt og peber. Læg kyllingen i et stort ovnfast fad eller brug panden, hvis den kan komme i ovnen. Kom vand, bouillon, fløde og ajvar i panden og lad det hurtigt koge op. Fordel grøntsagerne i fadet/panden med kyllingen og hæld saucen over. Bag det hele midt i ovnen i 10–15 min. til kyllingen er gennemstegt. Drys mandelflager over fadet, når der er 5 min. tilbage af bagetiden.
5. Servér retten med bulgur til.