



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Örtkyckling med bulgur och chilisås

## Örtkyckling

Kycklinglårfile 300 g  
Örtmix ½ förp  
Vitlök 2 klyftor  
● Salt ½ tsk  
● Olivolja ½ msk  
Srirachasås ½ förp  
● Bakplåtspapper 1 st  
Ströbröd 1 msk

## Chilisås

Matyoghurt 1 dl  
Srirachasås ½ förp

## Sallad

Bananschalottenlök 1 st  
Tomat 2 st  
Mixsallad 30 g

## Till servering

Bulgur 125 g

## Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,  
Rödvinsvinäger, Salt,  
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Örtkyckling:** Lägg kycklinglårfile i en bunke (låt fettets sitta kvar på kycklingen, det smälter i ugnen och ger god smak). Blanda ner örtmix, pressad vitlök, salt, olivolja och srirachasås.
4. Lägg örtkycklingen i en ugnform med bakplåtspapper. Strö över ströbröd. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
5. **Chilisås:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med srirachasås (efter smak) och lite salt.
6. **Sallad:** Finhacka bananschalottenlök. Tärna tomat. Lägg lök, tomat och mixsallad i en salladsskål. Blanda med lite rödvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.
7. Servera örtkyckling med bulgur, sallad och chilisås.