



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Kyllingfilet

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Bulgursalat

125 g bulgur
1 stk rødt eple
½ stk agurk
½–1 stk rødløk
60 g ruccola

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 sjyen 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 ruccolaen. Ha grønnsakene i en stor serveringsskål og bland inn vinaigretten og den ferdigkokte bulguren. Topp med kyllingen og sjyen. Vel bekomme!

Tips fra kokken: Hvis du ønsker å forenkle tilberedningen så kan kyllingen kuttes i terninger og vendes kaldt inn i salaten.