



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 139_2

Estragon- og hvitløksmarinerte kyllingspyd med agurk- og rødløkssalat, bulgur og yoghurtdressing

Bulgur
125 g bulgur

Salat
1 stk rødløk
½ stk agurk
½–1 stk sitron
½ ts sukker ^B

Yoghurtdressing
150 g yoghurt naturell
1 pakke sitruskrydder

Kyllingspyd
300 g kyllingspyd med
estragon og hvitløk

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 2. Salat:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og kutt agurken i terninger. Ha løken i en serveringsbolle sammen med 1 ts sukker, litt salt og skvis over saften fra sitronen. La løken stå å trekke frem til servering. Vend inn agurken rett før servering.
- 3. Yoghurtdressing:** Ha yoghurten og sitruskrydderet i en skål, og smak til med pepper.
- 4. Kyllingspyd:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 2 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte.



TIPS!

Om du ønsker kan du vende bulguren sammen med grønnsakene til en salat.