



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst og kikerter med bakte grønnsaker, sultanabulgur og spicy dressing

Bakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 stk grønn squash
1 ts olje ^B

Kyllingbryst og kikerter

½–1 pakke kikerter
300 g kyllingbryst
1 pakke persillade
1 ts olje ^B

Bulgur

125 g bulgur
½–1 pakke sultaner (gule rosiner)

Lime- og srirachadressing

1 stk lime
½–1 pakke yoghurt naturell
¼–1 pakke srirachaus

salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Grønnsaker: 170 g Kylling: 100 g
Kikerter: 50 g Bulgur: 100 g
Dressing: 2 ss Energiinnhold:
ca. 500 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i



TIPS!

Blir det trangt i stekepannen kan du ha kikertene direkte på stekebrettet med grønnsakene og kyllingen.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Bakte grønnsaker:** Skrell gulrøttene og rødløken. Kutt gulrøttene i grove skiver på skrå, og løken i båter. Skyll og kutt squashen i grove biter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter.
3. **Kyllingbryst og kikerter:** Sil og skyll kikertene. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen på skinnsiden i 2 minutter. Tilsett kikertene i stekepannen. Snu kyllingen og stek den i 2 minutter på den andre siden. Krydre kyllingen og kikertene med persilladen og litt salt. Ta grønnsakene ut av ovnen når det gjenstår 10–15 minutter av steketiden. Fordel kikertene og kyllingen oppå grønnsakene, og stek det hele videre sammen i ovnen, til kyllingen er gjennomstekt.
4. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Vend sultaner rosinene inn i den ferdigkokte bulguren.
5. **Lime- og srirachadressing:** Skyll limen og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Ha yoghurten og limeskallet i en skål, og smak til med ønsket mengde av srirachausen. Kutt ønsket mengde av limen i båter, og server dem til retten.