



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Frasig kyckling med bulgur och tzatziki

Broccoli

- Broccoli 1 st
- Bakplåtspapper 1 st

Frasig kyckling

- Minutfilé 300 g
- Paprikapulver ½ förp
- Ströbröd 1 förp
- Salt ½ tsk
- Olivolja 1 msk

Tzatziki

- Snackgurka 1 st
- Matyoghurt 1 dl
- Vitlök 1 klyfta
- Salt 1 krm

Bulgur

- Bulgur 125 g

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Salt

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Bulgur:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Förberedelser:** Skär broccoli i buketter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja och salt. Häll ströbröd på en tallrik och blanda med paprikapulver.
4. **Frasig kyckling:** Krydda minutfilé med salt. Vänd sedan kycklingen i ströbrödsblandningen så att det täcker runt om. Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 2 min per sida på hög värme. Lägg över på plåten med broccoli. Tillaga klart högt upp i ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
5. **Tzatziki:** Grovriv snackgurka och pressa ur lite av vätskan. Lägg den rivna gurkan i en skål. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök och lite salt.
6. Servera frasig kyckling med rostad broccoli, tzatziki och nykokt bulgur (se tips!).

TIPS! Har du tid? Blanda gärna bulgurn med lite vitvinsvinäger, olivolja, salt och nymald svartpeppar!