



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Konfiterte kyllinglår og tomatbulgur servert med brokkolisalat med appelsin og yoghurtdressing

Tomatbulgur

1 stk sjalottløk
½–1 pakke tomatpuré
125 g bulgur
2½ dl vann ^B
½ ss smør* ^B

Konfiterte kyllinglår

550 g konfiterte kyllinglår med hvitløk og timian

Brokkolisalat med appelsin

½–1 stk brokkoli
1 stk appelsin
30 g ruccola
1 ss olivenolje ^B

Yoghurtdressing

150 g yoghurt
1 pakke persillade

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Tomatbulgur:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er blank. Tilsett tomatpuréen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og litt salt, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig slik at det ikke svir seg.
3. **Konfiterte kyllinglår:** Fordel kyllingen og kraften fra pakken i en stor ildfast form (se tips), og varm kyllingen midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er gjennomvarm og har en gyllen stekeskorpe.
4. **Brokkolisalat med appelsin:** Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Fordel brokkolien på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien i ovnen under kyllingen i omtrent 15 minutter. Skrell appelsinen, og kutt fruktkjøttet i terninger. Skyll og tørk ruccolaen.
5. **Yoghurtdressing:** Ha yoghurten i en liten serveringsskål, og smak til med persilladen.
6. **Brokkolisalat med appelsin, fortsettelse:** Ha den bakte brokkolien over på et serveringsfat. Drypp over 1 ss olivenolje, og topp med appelsinterningene og ruccolaen.
7. **Tomatbulgur, fortsettelse:** Vend inn ½ ss smør i bulguren rett før servering.



TIPS!

Skyll appelsinen og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Fordel appelsinskallet over kyllingen før steking for ekstra god smak.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernærslignende alternativ