



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hvitløk- og estragonmarinert kyllinglår med bulgursalat og lett urtedressing

Ovnsbakt kyllinglår med estragon

1 stk rødløk
300 g sellerirot
300 g marinert utbenet kyllinglår m/estragon og hvitløk
1 dl vann ^B

Bulgursalat

125 g bulgur
50 g spinat
1 stk tomat
1 ss olivenolje ^B

Tilbehør

75 g lett urtedressing

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt kyllinglår med estragon:** Skrell og kutt rødløken og selleriroten i grove terninger.
3. **Ovnsbakt kyllinglår med estragon, fortsettelse:** Ha rødløken, selleriroten, kyllingen og 1 dl vann i en stor ildfast form. Krydre med litt salt og pepper. Stek det hele midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt (se tips).
4. **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
5. **Bulgursalat, fortsettelse:** Skyll og kutt spinaten i mindre biter. Skyll og kutt tomaten i båter. Bland spinaten og tomaten med den ferdigkokte bulguren. Vend inn 1 ss olivenolje, litt salt og pepper.
6. **Tilbehør:** Server urtedressing og sjen fra den ildfaste formen til retten.



TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingkjøttet er på sitt tykkeste, og stek kyllingen til kjernetemperaturen er på 70 grader. La kyllingen hvile i 5 minutter. Da vil temperaturen være på 70-75 grader, som er bra for kyllinglår.