



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitron- og peppermarinert kyllingfilet, servert med tabbouleh, honningdressing og yoghurt

Kyllingfilet

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
1 ss smør* ^B

Tabbouleh

125 g bulgur
½ stk rødløk
1 stk hvitløksfedd
½ stk gul paprika
½ stk grønt eple
1 stk tomat
1 bunt mynte
1 pakke persillade

Honningdressing

1 stk sitron
1 pakke honning
1 ss olivenolje ^B

Servering

½-1 pakke yoghurt naturell

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Kyllingfilet:** Ha kyllingen, kraften fra pakken og 1 ss smør over i en ildfast form. Varm det hele i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm. Kutt kyllingen i skiver før servering, og server kraften fra formen til retten.
3. **Tabbouleh:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Skrell løken og hvitløken. Skyll paprikaen, eplet, tomaten og mynten. Kutt eplet, paprikaen og tomaten i små terninger. Finhakk mynten, løken og hvitløken. Ha det hele over i en stor salatbolle.
4. **Honningdressing:** Skyll og finriv skallet (kun det gule) fra sitronen på et rivjern. Pisk sammen honningen og 1 ss olivenolje i en liten skål, og smak til med sitronskallet og saft fra sitronen.
5. **Tabbouleh, fortsettelse:** Hell vannet av den ferdigkokte bulguren, og la den dampe fra seg i et par minutter. Vend bulguren og honningdressingen inn med grønnsakene i bollen fra punkt 3, og smak til med persilladen, salt og pepper.
6. **Servering:** Fordel tabboulehen på tallerkener, topp med kyllingen og ringle over yoghurten.



TIPS!

Man kan også servere ingrediensene til tabboulehen hver for seg i forskjellige skåler, så kan man sette sammen sin egen salat etter eget ønske.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernærslutt alternativ