



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Crispy kylling med bulgur og tzatziki

Det skal du bruge

125 g bulgur
¾ stk broccoli
1 pose rasp
¼ pose paprika
280 g kyllingbryst
1 stk skoleagurk
1 dl græsk yoghurt
1 fed hvidløg

Det skal du selv have

olivenolie ^b
salt ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. **Bulgur:** Kog bulguren efter anvisningerne på pakken.
3. **Forberedelser:** Skær broccolien i buketter. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Bland med lidt olivenolie og salt. Del kyllingbrystet i to på langs, så du får flade fileter. Krydr med salt. Hæld rasp på en tallerken og bland med paprikapulver.
4. **Crispy kylling:** Vend kyllingen i raspblandingen, så det dækker hele vejen rundt. Opvarm olivenolie i en pande. Steg kyllingen ca. 2 min. på hver side på høj varme. Læg kyllingen over på bagepladen med broccoli. Tilbered færdig højt oppe i ovnen i ca. 8 min. indtil kyllingen er helt gennemstegt.
5. **Tzatziki:** Riv agurken groft og pres lidt af væsken ud. Læg den revne agurk i en skål. Bland med græsk yoghurt, presset hvidløg og lidt salt.
6. **Servering:** Servér den sprøde kylling med bagt broccoli, tzatziki og bulgur.