



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

## Kylling i bulgursalat

### Det skal du bruge

125 g bulgur  
330 g kyllingeinderfilet  
½ pose three spices  
50 g babyspinat  
1 stk rød peber  
1 stk skoleagurk  
125 g cherrytomater  
½ stk rødløg  
1 pose sennepsvinaigrette

### Det skal du selv have

olie <sup>b</sup>  
salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

- Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- Kylling:** Varm en stegepande op med lidt olie. Tilsæt kylling og brun 1 min ved høj varme på hver side. Krydr med three spices, lidt salt og peber. Skru ned til middelvarme og steg ca. 4 min. på hver side.
- Skyl spinat, peberfrugt, agurk og tomater. Pil rødløg og skær i meget tynde både. Rens peberfrugt og skær i strimler. Skær agurk igennem på langs, skrab kernerne ud med en teske og skær i tynde skiver. Halvér tomater.
- Bland den kogte bulgur med grøntsager. Smag til med salt og peber.
- Servér den stegte kylling oven på bulgursalaten og dryp med senneps vinaigrette over.