



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydret kylling med tomatbulgur og gulrotsalat med yoghurt og mynte

Tomatbulgur og krydret kylling

½ stk rødløk
1 stk rød paprika
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
½ pakke persillade
1 pakke tomatpuré
125 g bulgur
1 pakke hønebuljong
1 ts olje ^B
2 ½ dl vann ^B

Gulrotsalat med yoghurt og mynte

2 stk gulrøtter
½ stk rødløk
150 g yoghurt naturell
½ pakke mynte
½ pakke chiliflak

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 150 g
Tomatbulgur: 150 g
Gulrotsalat: 100 g
Energiinnhold: ca. 360 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Tomatbulgur og krydret kylling: Skrell og kutt halve rødløken i båter. Skyll, rens og kutt paprikaen i grove biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den får litt stekeskorpe. Krydre med persilladen, og legg kyllingen over på en tallerken. Ha litt ny olje i stekepannen og stek paprikaen og løkbåtene i 2 minutter. Legg grønnsakene over på tallerkenen med kyllingen.

2. Tomatbulgur og krydret kylling, fortsettelse: Varm opp stekepannen fra steg 1 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Ha i tomatpuréen og bulguren, og stek det i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og hønebuljongen, og kok opp. La bulguren småkoke på lav varme under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig, slik at det ikke svir seg. Legg i kyllingen og grønnsakene, dekk med lokk, og la det stå på svak varme i 5 minutter til, eller til kyllingen er gjennomvarm.

3. Gulrotsalat med yoghurt og mynte: Skrell og kutt lange bånd av gulrøttene med en skreller eller osthøvel. Kutt resten av rødløken i tynne skiver. Skyll og grovhakk ønsket mengde av mynten. Ha gulrotbåndene og rødløken i en skål, og vend inn yoghurten og mynten. Smak til med litt salt, og topp med chiliflakene.