



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden.

# Grillad kyckling med rostade morötter, ras el hanout, sesamfrön och mynta

## Till servering

Bulgur 125 g

## Kryddrostade morötter

Morötter 300 g

● Bakplåtspapper 1 st

● Olivolja 2 tsk

Ras el hanout ½ förp

Sesamfrön 1 förp

● Salt 2 krm

● Socker 2 krm

Mynta 10 g

## Vitlökskrème

Gräddfil 75 g

● Salt ½ krm

Vitlök ½ klyfta

## Gurksallad

Snackgurka 1 st

Mynta 10 g

● Olivolja 1 tsk

## Grillad kyckling

Kycklingfilé 300 g

Citrus mix 1 påse

## Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,

Salt, Socker

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Om ni vill grilla, tänd även grillen.
2. **Kryddrostade morötter:** Skala och halvera morötter på längden. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, ras el hanout, sesamfrön, salt och socker. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min, tills morötterna är mjuka och har fått fin färg.
3. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
4. **Vitlökskrème:** Blanda ihop gräddfil, pressad vitlök och salt i en liten skål.
5. **Gurksallad:** Skär snackgurka i grova bitar och strimla mynta. Blanda ihop i en skål tillsammans med olivolja och salt.
6. **Grillad kyckling:** Krydda kycklingfilé med citrusmix och ringla över lite olivolja. Grilla kycklingen ca 4 min per sida, tills den är helt genomstekt. Om ni inte grillar så tillaga kycklingen i en stekpanna istället.
7. **Kryddrostade morötter:** Finstrimla mynta. Bred ut vitlökskrème på ett serveringsfat. Lägg de rostade morötterna på vitlökskrèmen och toppa med strimlad mynta.
8. Servera grillad kycklingfilé med rostade morötter, gurksallad och bulgur.