



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Grillkryddad kyckling med bulgursallad

## Grillkryddad kyckling

- Kycklingfilé 300 g
- Three spices ½ påse
- Persillade ½ påse
- Salt ½ tsk
- Olivolja 1 msk
- Bakplåtspapper 1 st

## Bulgursallad

- Bulgur 125 g
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Bladpersilja 20 g
- Tomat 1 st
- Snackgurka 1 st
- Mixsallad 50 g
- Olivolja 1 msk
- Vitvinsvinäger 15ml ½ påse

## Tillbehör

- Gräddfil 150 g

## Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Salt

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Grillkryddad kyckling:** Skär ett snitt i kycklingfiléernas tjockaste del. Lägg ner kycklingen i en bunke och krydda med salt, three spices, persillade och olivolja. Gnid in kryddorna ordentligt och lägg över kycklingen på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
3. **Bulgursallad:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men byt ut salt mot grönsaksbuljong.
4. **Bulgursallad:** Grovhacka bladpersilja. Tärna tomat och snackgurka. Blanda nykokt bulgur med tomat, gurka, mixsallad, olivolja, vitvinsvinäger och lite salt. Toppa bulgursalladen med hackad persilja.
5. Servera grillkryddad kyckling med bulgursallad och en klick gräddfil.