



# Kyllingbryst og bulgursalat med squash, paprika og basilikumdressing

## Kylling

300 g kyllingbryst  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Bulgursalat

125 g bulgur  
½ stk grønn squash  
½ stk rød paprika  
50 g spinat  
1 stk gul løk  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Basilikumdressing

½ pakke aioli  
½ pakke pesto

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft (se tips).

2. **Kylling:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Smelt 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over i en ildfast form med skinnsiden opp, og stek den i ovnen i 10–15 minutter.

3. **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Hell vannet av den ferdigkokte bulguren, og vend inn 1 ss olivenolje. Skyll squashen, paprikaen og spinaten, og skrell løken. Kutt squashen og paprikaen i terninger, og grovhakk løken.

4. **Bulgursalat, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt ny olje hvis det trengs. Stek paprikaen, squashen og løken i omtrent 3 minutter. Vend inn spinaten, og krydre med salt og pepper. Bland grønnsakene og bulguren sammen i en serveringsskål.

5. **Basilikumdressing:** Rør sammen aiolien og pestoen i en skål, og smak til med litt salt og pepper.



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

## TIPS!

Kutt kyllingen i mindre skiver og stek dem ferdig i stekepannen. Da trenger man ikke sette på stekeovnen.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernaivalt alternativ