



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtkyckling med bulgur och chilisås

Örtkyckling

Kycklinglårfile 300 g

Örtmix 1/3 förp

Vitlök 2 klyftor

● Salt 1/2 tsk

● Olivolja 1/2 msk

Srirachasås 1/2 förp

● Bakplåtspapper 1 st

Ströbröd 1 msk

Chilisås

Gräddfil 150 g

Srirachasås 1/2 förp

Sallad

Bananschalottenlök 1 st

Tomat 2 st

Mixsallad 50 g

Till servering

Bulgur 125 g

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,

Rödvinsvinäger, Salt,

Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

3. **Örtkyckling:** Lägg kycklinglårfile i en bunke (låt fettets sitta kvar på kycklingen, det smälter i ugnen och ger god smak). Blanda ner örtmix, pressad vitlök, salt, olivolja och srirachasås.

4. Lägg örtkycklingen i en ugnform med bakplåtspapper. Strö över ströbröd. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min, tills kycklingen är helt genomstekt.

5. **Chilisås:** Lägg gräddfil i en skål. Blanda med srirachasås (efter smak) och lite salt.

6. **Sallad:** Finhacka bananschalottenlök. Tärna tomat. Lägg lök, tomat och mixsallad i en salladsskål. Blanda med lite rödvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.

7. Servera örtkyckling med bulgur, sallad och chilisås.