



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Frasig kyckling med bulgur och tzatziki

### Till servering

Bulgur 125 g  
Tzatziki 1 förp

### Broccoli

Broccoli 1 st  
● Bakplåtspapper 1 st

### Frasig kyckling

Ströbröd 1 förp  
Paprikapulver ½ förp  
Kycklingfilé 300 g  
● Salt ½ tsk  
● Olivolja 1 msk

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,  
Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Förberedelser:** Skär broccoli i buketter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja och salt. Häll ströbröd på en tallrik och blanda med paprikapulver.
4. **Frasig kyckling:** Dela kycklingfilé horisontellt (dvs. skär så du "viker upp" dem som en bok), men låt gärna sitta ihop och banka ut lite lätt. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar.
5. Vänd sedan kycklingen i ströbrödsblandningen så att det täcker runt om. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 2 min per sida på hög värme. Lägg över på plåten med broccoli. Tillaga klart högt upp i ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
6. Servera frasig kyckling med rostad broccoli, tzatziki och nykokt bulgur (se tips!).

**TIPS!** Har du tid? Blanda gärna bulgurn med lite vitvinsvinäger, olivolja, salt och nymald svartpeppar!