



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 bulgur, sugarsnaps och vitlöksyoghurt

Bulgursallad

Bulgur 125 g
Pesto 1 förp
Tomat 1 st
Rödlök ½ st
Sugarsnaps 1 förp
Rädisor 1 förp
Ruccola 30 g

Vitlöksyoghurt

Matyoghurt 75 g
Vitlök ½ klyfta

Grillad kyckling

Kycklingfilé 300 g
Torkad timjan ½ förp
● Salt ½ tsk

Att ha hemma ●
Salt, Svartpeppar

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas. Tänd grillen om du vill grilla!
2. **Bulgursallad:** Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen.
3. Lägg pesto i en salladsskål. Strimla rödlök. Dela tomat och sugarsnaps i mindre bitar. Kvarra rädisor. Blanda ner allt i salladsskålen.
4. **Vitlöksyoghurt:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda ner pressad vitlök, lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Grillad kyckling:** Dela kycklingfilé horisontellt och krydda med torkad timjan, salt och nymald svartpeppar. Grilla (eller stek) kycklingen ca 3-4 min per sida, tills den är helt genomstekt.
6. **Bulgursallad:** Tillsätt kokt bulgur och ruccola till salladsskålen och blanda väl.
7. **Servering:** Servera grillad kyckling med bulgursallad och en klick vitlöksyoghurt.