



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydret sous vide-kylling med bulgur og stekte grønnsaker servert med yoghurtdressing

## Bulgur

125 g bulgur  
1 pakke grønnsaksbuljong

## Sous vide-kylling

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Stekte grønnsaker

½-1 stk rød paprika  
½-1 stk squash  
½-1 stk gul løk

## Yoghurtdressing

½-1 pakke yoghurt naturell  
½-1 pakke persillade

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

smør\* <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
3. **Sous vide-kylling:** Fordel kyllingen i en ildfast form og tilsett 1 dl vann. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 15 minutter, til den er gjennomvarm. Skjær kyllingen i skiver før servering.
4. **Stekte grønnsaker:** Skyll og rens paprikaen og squashen, og skrell løken. Kutt grønnsakene i jevnstore terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter og krydre med salt og pepper.
5. **Bulgur, fortsettelse:** Sil vannet av den ferdigkokte bulguren og tilsett grønnsaksbuljongen og litt smør. Bland de stekte grønnsakene og bulguren sammen i en stor skål.
6. **Yoghurtdressing:** Bland yoghurten og persilladen i en liten skål og server dressingen til retten.



## TIPS!

Server sjen fra den stekte kyllingen til retten for enda mer smak.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allergivenlig alternativ