



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Estragon- og hvitløksmarinerte kyllingspyd med agurk- og rødløkssalat, bulgur og yoghurt dressing

Bulgur
125 g bulgur

Salat
1 stk rødløk
½ stk agurk
½-1 stk sitron
½ ts sukker ^B

Yoghurtdressing
150 g yoghurt naturell
1 pakke sitruskrydder

Kyllingspyd
300 g kyllingspyd med
estragon og hvitløk

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp grillen slik at du har en sone med direkte varme.
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
3. **Salat:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og kutt agurken i terninger. Ha løken i en serveringsbolle sammen med 1 ts sukker, litt salt og skvis over saften fra sitronen. La løken stå å trekke frem til servering. Vend inn agurken rett før servering.
4. **Yoghurtdressing:** Ha yoghurten og sitruskrydderet i en skål, og smak til med pepper.
5. **Kyllingspyd:** Pensle kyllingspydene med litt olje og grill dem over direkte varme under lokk i ca. 1 minutt på hver side, eller til de er gjennomstekte.
6. **Servering:** Server de grillede kyllingspydene med bulguren, salaten og dressingen.



TIPS!

Om du ønsker kan du vende bulguren sammen med grønnsakene til en salat.