



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydderstekt kyllingfilet med bakt søtpotet- og bulgursalat servert med appelsinyoghurt

## Bakt søtpotet- og bulgursalat

125 g bulgur  
½–1 pakke hønsebuljong  
1 stk søtpotet  
50 g spinat  
½ stk appelsin  
½–1 pakke ajvar  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Marinert rødløk

1 stk rødløk  
1 pose hvitvinseddik 30ml  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Krydderstekt kyllingfilet

300 g kyllingfilet  
1 pakke persillade

## Appelsinyoghurt

½ stk appelsin  
150 g yoghurt naturell

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Bakt søtpotet- og bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha buljongen i kokevannet. Skrell og del søtpoteten i omtrent 2x2 cm store terninger. Fordel søtpotetterningene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak søtpotetterningene i ovnen i omtrent 20 minutter.
3. **Marinert rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha løken i en bolle, og vend inn eddiken, 1 ts sukker og litt salt. La løken marinere i laken frem til servering.
4. **Krydderstekt kyllingfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, og krydre den med persilladen og litt salt og pepper. Legg kyllingen med skinnsiden opp på brettet med søtpoteten når det gjenstår omtrent 10 minutter av søtpotetens steketid. Stek det hele ferdig sammen i ovnen.
5. **Appelsinyoghurt:** Skyll og tørk appelsinen godt, og finriv skallet (kun det oransje) på et rivjern. Ha yoghurten i en serveringsskål og smak til med salt, pepper og appelsinskallet.
6. **Bakt søtpotet- og bulgursalat, fortsettelse:** Skyll spinaten. Skrell og kutt appelsinen i terninger. Vend inn ønsket mengde av ajvaren og 1 ss smør i bulguren. Ta søtpoteten ut fra ovnen og vend den, eplet, appelsinen og spinaten inn med bulguren.
7. **Servering:** Kutt kyllingen i skiver. Server bulgursalaten med kyllingen, appelsinyoghurten og den marinerte rødløken.

## TIPS!

For å forenkle tilberedningen kan du kutte løken i båter og bake dem i ovnen sammen med søtpoteten.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlig alternativ