



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Kryddig kyckling med bulgur, citron och oregano- och vitlöksyoghurt

## Till servering

Bulgur 125 g  
Oregano 10 g

## Kryddig kycklinglårfile

Kycklinglårfile 300 g  
● Salt ½ tsk  
Chili flakes 1 krm  
Spiskummin 1 förp  
● Balsamvinäger 1 ½ msk  
● Olivolja ½ msk  
Cocktailtomater 250 g  
Grön paprika 1 st  
Vitlök 2 klyftor  
● Vatten ½ dl

## Oregano- och vitlöksyoghurt

Citron, zest 1 st  
Matyoghurt 75 g  
Gräddfil 75 g  
Oregano 10 g  
Vitlök 1 klyfta  
● Salt 1 krm

## Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olivolja,  
Salt, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Förberedelser:** Lägg kycklinglårfile i en bunke. Blanda med salt, chili flakes, spiskummin, balsamvinäger och olivolja. Dela cocktailtomater. Skär grön paprika i mindre bitar och krossa vitlöksklyftor.
4. **Kryddig kycklinglårfile:** Lägg tomat, paprika och krossad vitlök i en liten ugnform. Häll på vatten och ringla över olivolja. Krydda med lite salt. Lägg kycklingen ovanpå grönsakerna. Tillaga högt upp i ugnen ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
5. **Oregano- och vitlöksyoghurt:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finstrimla oregano. Lägg allt i en skål och blanda med matyoghurt, gräddfil, pressad vitlök och salt.
6. Plocka bladen från oregano och klyfta den använda citronen. Servera kryddig kycklinglårfile med rostade grönsaker, bulgur, oregano- och vitlöksyoghurt och citronklyfta. Toppa med färsk oregano.