



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Hvitløk- og estragonmarinert kyllinglår med bulgursalat og lett urtedressing

## Ovnsbakt kyllinglår med estragon

1 stk rødløk  
300 g sellerirot  
300 g marinert utbenet kyllinglår m/estragon og hvitløk  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Bulgursalat

125 g bulgur  
50 g spinat  
1 stk tomat  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Tilbehør

75 g lett urtedressing

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt kyllinglår med estragon:** Skrell og kutt rødløken og selleriroten i grove terninger.
3. **Ovnsbakt kyllinglår med estragon, fortsettelse:** Ha rødløken, selleriroten, kyllingen og 1 dl vann i en stor ildfast form. Krydre med litt salt og pepper. Stek det hele midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt (se tips).
4. **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
5. **Bulgursalat, fortsettelse:** Skyll og kutt spinaten i mindre biter. Skyll og kutt tomaten i båter. Bland spinaten og tomaten med den ferdigkokte bulguren. Vend inn 1 ss olivenolje, litt salt og pepper.
6. **Tilbehør:** Server urtedressing og sjen fra den ildfaste formen til retten.

## TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingkjøttet er på sitt tykkeste, og stek kyllingen til kjerne temperaturen er på 70 grader. La kyllingen hvile i 5 minutter. Da vil temperaturen være på 70-75 grader, som er bra for kyllinglår.