



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitrusstekt kyllingbryst med krydderstekte gulrøtter, ras el hanout, sesamfrø og mynte

Krydderstekte gulrøtter

2 stk gulrøtter
½ pakke ras el hanout
1 pakke sesamfrø
½ bunt mynte
½ ts salt ^B
½ ts sukker ^B

Bulgur

125 g bulgur

Sitrusstekt kylling

300 g kyllingfilet
1 pakke sitruskrydder

Agurksalat

½ stk agurk
½ bunt mynte

Hvitløkskrem

½ pakke lett crème fraîche
1 stk hvitløksfedd

olivenolje ^B

salt ^B

olje ^B

bakepapir ^B

^B Basisvare

1. Les gjennom oppskriften, finn frem og skyll de ingrediensene som trenger det.
2. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
3. **Krydderstekte gulrøtter:** Skrell gulrøttene, og del dem i to på langs. Legg dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olivenolje, ras el hanout, sesamfrøene, saltet og sukkeret. Stek i ovnen i ca. 20 minutter, eller til gulrøttene er myke og gylne.
4. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
5. **Sitrusstekt kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i ca. 2 minutter på hver side. Legg kyllingen over i en ildfast form, krydre med sitruskrydder og litt salt. Stek den ferdig i ovnen i ca. 8 minutter, eller til den er gjennomstekt.
6. **Agurksalat:** Kutt agurken i grove biter, og finstrimle mynte. Bland agurk og halvparten av mynten i en bolle sammen med litt olje og salt.
7. **Hvitløkskrem:** Skrell og finhakk hvitløken. Bland crème fraîche og hvitløk sammen i en liten skål, og smak til med litt salt.
8. **Krydderstekte gulrøtter:** Spre ut hvitløkskremen på et serveringsfat. Legg gulrøttene over hvitløkskremen, og topp med resten av mynten.
9. **Servering:** Server den sitrusstekte kyllingen med de krydderstekte gulrøttene, agurksalaten og bulguren.