



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kyllingekrebinetter med grøntsager, spinatbulgur og ajvar-yoghurt

Spinatbulgur

125 g bulgur
1/2 stk løg
50 g babyspinat
1 stk gul peber
1/2 pose oliven

Kyllingekrebinetter

1 stk gulerod
1/2 stk løg
1 fed hvidløg
300 g hakket kylling
1/2 pose oregano
1 pose rasp

Ajvar yoghurt

1/2 bæger yoghurt naturel
1/2 pose ajvar

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Bulgur:** Kog bulguren som anvist på posen.
- 2. Kyllingekrebinetter:** Skræl gulerod, pil løg og riv begge groft. Pil og pres hvidløg. Krydr kødet med salt og peber. Rør det godt sammen med grøntsagerne og oregano. Del farsen og ælt sammen til en kugle pr. person. Form dem til en bøf ca. 2 cm høj.
- 3.** Varm en pande op med en god sjat olie. Kom rasp i en tallerken, vend kødet i og pres dem let. Sørg for det dækker det hele. Steg dem ved middelhøj varme ca. 5 min. på hver side. Tag dem af panden og sæt til side.
- 4. Spinatbulgur:** Hak resten af løget, skyl spinaten og skær peberfrugt i tern. Vend det hele med bulgur og oliven. Krydr med salt og peber.
- 5. Ajvar-yoghurt:** Rør yoghurt og ajvar sammen.
- 6.** Servér kyllingekrebinetter med spinatbulgur og ajvar-yoghurt.