



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 001_2

Kyllingspyd med ananassalsa, bulgur og urterømme

Bulgur

125 g bulgur
1 pakke grønnsaksbuljong

Ananassalsa

½-1 stk ananas
½ pakke vårløk
1 stk grønn paprika
½ stk rød chili
1 stk lime

Kyllingspyd

300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk

Urterømme

150 g lettrømme
1 pakke persillade

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet.
- 2. Ananassalsa:** Kutt vekk skallet av ananasen, og skyll vårløken og paprikaen. Kutt ananasen og paprikaen i terninger, og kutt vårløken i tynne skiver. Skyll og finhakk halve chilien. Bland sammen ananasen, vårløken, paprikaen og chilien i en serveringsskål, og smak til med saft fra limen og litt salt.
- 3. Kyllingspyd:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek spydene i 2-3 minutter på hver side.
- 4. Urterømme:** Ha lettrømmen over i en skål, bland inn persilladen og smak til med litt salt.

TIPS!

Er ananasen umoden? La den modne på kjøkkenbenken i 1-2 dager før du tilbereder retten.