



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sprøstekt kyllinglår med bulgur, tomatsalat og krydderyoghurt

## Bulgur

1 pakke tomatpuré  
125 g bulgur  
2½ dl vann <sup>B</sup>  
½ ss smør\* <sup>B</sup>

## Krydderyoghurt

½ stk sitron  
150 g yoghurt naturell  
1 pakke persillade

## Sprøstekt kyllinglår

300 g marinert utbenet  
kyllinglår m/estragon og  
hvitløk

## Tomatsalat

2 stk tomater  
1 pakke persille  
1 stk sjalottløk  
½ stk sitron  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>

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

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Bulgur:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek tomatpuréen i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke på lav varme under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig, slik at det ikke svir seg. Vend inn ½ ss smør i bulguren før servering.
- 2. Krydderyoghurt:** Skyll sitronen og finriv halvparten av skallet (kun det gule) på et rivjern. Ha yoghurten og persilladen i en liten skål, og smak til med sitronskallet og litt saft fra sitronen.
- 3. Sprøstekt kyllinglår:** Del kyllinglårerne i to. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i omtrent 4 minutter, eller til skinnet er sprøtt. Krydre med salt og pepper. Snu kyllingen og stek den videre i omtrent 3 minutter, eller til den er gjennomstekt.
- 4. Tomatsalat:** Skyll tomatene og persillen, og skrell løken. Kutt tomatene i grove biter, løken i skiver og plukk persillebladene fra stilkene. Ha det hele i en serveringsskål og krydre med litt salt og pepper. Vend inn 1 ss olivenolje og press over resten av saften fra sitronen.



Tomatsalaten kan stekes i litt olje til en kompost hvis du ønsker et varmt tilbehør.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivenlia alternativ