



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sous vide-kyllingfilet og bulgursalat med ruccola, nektarin og sennepsvinaigrette

Kyllingfilet

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Bulgursalat

125 g bulgur
1 stk nektarin
½ stk agurk
½-1 stk rødløk
60 g ruccola

Vinaigrette

1 pakke sennepsvinaigrette
1 stk sitron
½ ss olivenolje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 200 grader varmluft.
2. **Kyllingfilet:** Ha kyllingen og sjen fra pakken i en ildfast form (se tips), og stek den i ovnen i 10-15 minutter, eller til den er gjennomvarm. Skjær kyllingen i skiver før servering.
3. **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
4. **Vinaigrette:** Bland sammen sennepsvinaigretten, saften fra sitronen og ½ ss olivenolje i en liten skål.
5. **Bulgursalat, fortsettelse:** Skyll og kutt nektارين og agurken i terninger. Skrell og finhakk rødløken. Skyll og tørk ruccolaen. Ha det hele over i en stor serveringsskål, og bland inn vinaigretten og den ferdigkokte bulguren. Topp med kyllingen og sjen.

TIPS!

Hvis du ønsker å forenkle tilberedningen så kan kyllingen kuttes i terninger og vendes kaldt inn i salaten.