



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kylling i bulgursalat

Det skal du bruge

125 g bulgur
300 g kyllingeinderfilet
½ pose three spices
50 g babyspinat
1 stk rød peber
1 stk skoleagurk
125 g cherrytomater
½ stk rødløg
1 pose sennepsvinaigrette

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- Kylling:** Varm en stegepande op med lidt olie. Tilsæt kylling og brun 1 min ved høj varme på hver side. Krydr med three spices, lidt salt og peber. Skru ned til middelvarme og steg ca. 4 min. på hver side.
- Skyl spinat, peberfrugt, agurk og tomater. Pil rødløg og skær i meget tynde både. Rens peberfrugt og skær i strimler. Skær agurk igennem på langs, skrab kernerne ud med en teske og skær i tynde skiver. Halvér tomater.
- Bland den kogte bulgur med grøntsager. Smag til med salt og peber.
- Servér den stegte kylling oven på bulgursalaten og dryp med senneps vinaigrette over.