



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Grillad kyckling med bulgur, sugarsnaps och vitlöksyoghurt

### Bulgursallad

Bulgur 125 g  
Pesto 1 förp  
Tomat 1 st  
Rödlök ½ st  
Sugarsnaps 1 förp  
Rädisor 1 förp  
Ruccola 30 g

### Vitlöksyoghurt

Matyoghurt 75 g  
Vitlök ½ klyfta

### Grillad kyckling

Kycklingfilé 300 g  
Torkad timjan ½ förp  
● Salt ½ tsk

**Att ha hemma** ●  
Salt, Svartpeppar

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas. Tänd grillen om du vill grilla!
2. **Bulgursallad:** Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen.
3. Lägg pesto i en salladsskål. Strimla rödlök. Dela tomat och sugarsnaps i mindre bitar. Kvarra rädisor. Blanda ner allt i salladsskålen.
4. **Vitlöksyoghurt:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda ner pressad vitlök, lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Grillad kyckling:** Dela kycklingfilé horisontellt och krydda med torkad timjan, salt och nymald svartpeppar. Grilla (eller stek) kycklingen ca 3-4 min per sida, tills den är helt genomstekt.
6. **Bulgursallad:** Tillsätt kokt bulgur och ruccola till salladsskålen och blanda väl.
7. **Servering:** Servera grillad kyckling med bulgursallad och en klick vitlöksyoghurt.