



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.

Citrusstekt kyckling med rostade morötter, ras el hanout, sesamfrön och mynta

Till servering

Bulgur 125 g

Kryddrostade morötter

Morötter 300 g

- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja 2 tsk

Ras el hanout ½ förp

Sesamfrön 1 förp

- Salt 2 krm
- Socker 2 krm

Matyoghurt 1 dl

Vitlök 1 klyfta

- Salt 1 krm

Mynta 10 g

Citrusstekt kyckling

Kycklingfilé 300 g

Citrus mix 1 påse

Gurksallad

Snackgurka 1 st

Mynta 10 g

- Olivolja 1 tsk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Socker

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Kryddrostade morötter:** Skala och halvera morötter på längden. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, ras el hanout, sesamfrön, salt och socker. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min, tills morötterna är mjuka och har fått fin färg.
3. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
4. **Citrusstekt kyckling:** Krydda kycklingfilé med citrusmix. Hetta upp olja i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 8 min, tills den är genomstekt.
5. **Gurksallad:** Skär snackgurka i grova bitar och strimla mynta. Blanda ihop i en skål tillsammans med olivolja och salt.
6. **Kryddrostade morötter:** Blanda ner pressad vitlök och 1 krm salt i förpackningen med matyoghurt. Finstrimla mynta. Bred ut yoghurten på ett serveringsfat. Lägg de rostade morötterna på yoghurten och toppa med strimlad mynta.
7. Servera citrusstekt kycklingfilé med rostade morötter, gurksallad och bulgur.