



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 porsjoner

Krydderstekt kyllingfilet med bakt gresskar- og bulgursalat servert med appelsinyoghurt

Bakt gresskar- og bulgursalat

125 g bulgur
1 pakke hønsebuljong
½ stk flaskegresskar
50 g spinat
½ stk appelsin
½-1 pakke ajvar
🏠 1 ss smør*

Marinert rødlok

1 stk rødlok
🏠 2 ss eplesider- eller hvitvinseddik
🏠 1 ts sukker

Krydderstekt kyllingfilet

300 g kyllingfilet
1 pakke persillade

Appelsinyoghurt

½ stk appelsin
150 g yoghurt naturell

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Bakt gresskar- og bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha hønsebuljongen i kokevannet. Del gresskaret i to på langs og fjern frøene. Skjær skallet av gresskaret og del fruktkjøttet i omtrent 3x3 cm store terninger. Fordel gresskarternene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak dem i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Marinert rødlok:** Skrell og kutt rødløken i tynne ringer. Bruk gjerne en mandolin. Ha løken i en bolle, og bland inn 2 ss eddik, 1 ts sukker og litt salt. La løken marinere i laken frem til servering.
- 4 **Krydderstekt kyllingfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side, og krydre med salt, pepper og persilladen. Legg kyllingen på brettet med gresskaret de siste 10 minuttene av gresskarets steketid.
- 5 **Appelsinyoghurt:** Skyll og tørk appelsinen og finriv skallet (kun det oransje) på et rivjern. Ha yoghurten i en serveringsskål, og smak til med salt, pepper og appelsinskallet.
- 6 **Bakt gresskar- og bulgursalat, fortsettelse:** Skyll spinaten. Skrell appelsinen og kutt fruktkjøttet i terninger. Vend inn ønsket mengde av ajvaren og 1 ss smør i bulguren. Vend det ferdigbakte gresskaret inn i bulguren sammen med appelsinen og spinaten.
- 7 **Servering:** Kutt kyllingen i skiver før servering. Fordel salaten på tallerkener, topp med kyllingen og den marinerte løken og server appelsinyoghurten til.

Tips fra kokken: For å forenkle tilberedningen kan du kutte løken i båter og bake den i ovnen sammen med gresskaret.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ