



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kylling i bulgursalat

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

125 g bulgur
300 (420)* 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

1. **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.
2. **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.
3. 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.
4. Bland den kogte bulgur med grøntsager. Smag til med salt og peber.
5. Servér den stegte kylling oven på bulgursalaten og dryp med senneps vinaigrette over.