



Kyllingekrebinetter med grøntsager, spinatbulgur og ajvar-yoghurt

Spinatbulgur

125 g bulgur
50 g babyspinat

Kyllingekrebinetter

1 stk gulerod
½ stk løg
1 fed hvidløg
300 g hakket kylling
½ pose oregano
1 pose rasp

Ajvar yoghurt

½ bæger yoghurt naturel
½ pose ajvar

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- Bulgur:** Kog bulguren som anvist på posen.
- Kyllingekrebinetter:** Skræl gulerod, pil løg og riv begge groft. Pil og pres hvidløg. Krydr kødet med salt og peber. Rør det godt sammen med grøntsagerne og oregano. Del farsen og ælt sammen til en kugle pr. person. Form dem til en bøf ca. 2 cm høj.
- Varm en pande op med en god sjet olie. Kom rasp i en tallerken, vend kødet i og pres dem let. Sørg for det dækker det hele. Steg dem ved middelhøj varme ca. 5 min. på hver side. Tag dem af panden og sæt til side.
- Spinatbulgur:** Skyl spinaten og vend den med bulguren. Krydr med salt og peber.
- Ajvar-yoghurt:** Rør yoghurt og ajvar sammen.
- Servér kyllingekrebinetter med spinatbulgur og ajvar-yoghurt.



Billedet kan afvige noget fra opskriften.