



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Paprika-chili kylling med tabouleh og sød chilidip

Det skal du bruge

100 g bulgur
½+½ fed hvidløg
1 pose rasp
½+½ tsk paprika
½ tsk chiliflager
300 g kyllingeinderfilet
1 stk tomat
½ stk gul peber
1 bundt forårsløg
½ stk citron
1 pakke tranebær
1 spsk sød chilisauce
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog bulgur i 2½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2 Pres halvdelen af hvidløg og bland med rasp, første portion paprika, chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), ½ tsk salt og friskkværnet peber i en plastpose.
- 3 Skyl kyllingefileterne i koldt vand og vend dem med paneringen i posen. Sørg for, at de alle bliver dækket godt med panering.
- 4 Steg kyllingen i ½ spsk olie på en slip-let pande ved middel varme ca. 8 min. i alt. Vend dem jævnligt.
- 5 **Tabouleh:** Skyl og skær tomat og peberfrugt i små tern. Hak hvidløg fint og skær forårsløg i tynde skiver. Bland det hele med bulgur, tranebær, 1 spsk olivenolie, citronsaft og paprika.
- 6 Rør sød chilisauce med creme fraiche og servér dippen til den stegte kylling sammen med tabouleh.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.883 kj / 689 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,2 g
heraf mættede fedtsyrer	7,4 g
Kulhydrat	71,9 g
heraf sukkerarter	18,6 g
Protein	48,1 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	4,3 g