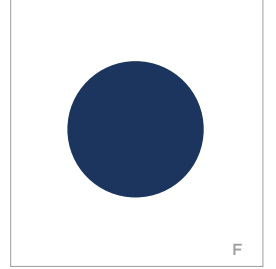




Middelhavskylling med tabbouleh & gressløkdressing

25-35 minutter



Yoghurt



Grønnsaksbuljong



Bladpersille



Middelhavsdrøm



Hvitløk



Bulgur



Kyllingbrystfilet



Agurk



Rødløk



Cherrytomater



Aioli



Sitron



Gressløk

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Kjøkkenredskaper

Kjele, stekepanne, rivjern

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Hvittløk	1 stk	2 stk
Smør* 7) (steg 1)	Etter behov	Etter behov
Vann* (steg 1)	4 dl	8 dl
Bulgur 13)	85 g	170 g
Grønnsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Kyllingbrystfilet	280 g	550 g
Middelhavsdrom	4 g	8 g
Agurk	1 stk	1 stk
Rødløk	½ stk	1 stk
Cherrytomater	125 g	250 g
Bladpersille	1 pose	1 pose
Sitron	1 stk	1 stk
Gressløk	1 pose	1 pose
Yoghurt 7)	75 g	150 g
Aioli 8) 9)	40 g	80 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 459 g
Energi	475 kj/113 kcal	2177 kj/520 kcal
Fett	4 g	19 g
Hvorav mettet fett	1 g	4 g
Karbohydrater	8 g	37 g
Hvorav sukkerarter	2 g	8 g
Protein	9 g	43 g
Fiber	2 g	8 g
Salt	0,3 g	1,5 g

Allergener

7) Melk 8) Egg 9) Sennep 10) Selleri 13) Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Kok bulgur

Finhakk eller press **hvitløk**.

Smelt en klatt **smør*** med en skvett **olivenolje** i en kjele på middels varme.

Stek **hvitløk** i 1-2 min.

Tilsett **vann*** [4 dl | 8 dl] og kok opp.

Tilsett **bulgur** og **buljong**, og kok i 9-10 min, eller til "al dente".

Hell av **vannet** og legg **bulgur** tilbake i kjelen.



Lag tabbouleh

Bland **bulgur**, **tomat**, **agurk**, **løk**, **persille**, **sitronskall**, en skvett **olivenolje*** og en stor skvett **sitronsaft** i en skål.

Smak til med **salt*** og **pepper***.



Stek kylling

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stekepanne på middels varme.

Stek **kylling** med **middelhavsdrom** i 5-6 min på hver side, eller til gjennomstekt.

TIPS: Pass på ikke å brenne krydderet, som kan skje hvis stekepannen er for varm.

VIKTIG: Kyllingen er ferdig når kjøttet er hvitt og uten antydning av rødt.



Lag gressløkdressing

Finhakk **gressløk**.

Bland **yoghurt**, **aioli** og **gressløk** i en skål.

Smak til med **salt*** og **pepper***.



Forbered grønnsaker

Finhakk **agurk** og **rødløk** [½ stk, 2P].

Del **cherrytomater** i to.

Finhakk **persille**.

Riv **sitronskall** for å få en klype, skjær deretter i båter.

VIKTIG: Husk å skrubbe sitron før du river skallet.



Server

Fordel **bulgur** på tallerkener toppet med **kylling**.

Drypp over **gressløkdressing**.

Server resterende **sitronbåter** på siden.

Velbekomme!

HELLO TABBOULEH!

Tabbouleh er en bulgursalat fra Libanon som passer perfekt til kylling.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U32