

Kycklingspett med sting

480 g kycklingspett jalapeno och vitlök, lönneberga (1 förp)

Bulgursalladen

2 msk rapsolja

2 msk tomatpuré

1 tsk torkad basilika

4 dl bulgur

vatten till fyra deciliter bulgur enligt instruktionen på förpackningen

Grönsakshack

1 st rödlök

1 st röd paprika

0.5 gurka

150 g cocktailtomater

200 g bladpersilja

Smaka av hacket med:

1 citron, saften av

0.5 dl olivolja

salt

Vitlökskräm

2 dl smetana

2 klyftor vitlök

1 msk olivolja

salt