KYCKLING

Kyckling med bulgur, oliver och kikärtor

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **40 min** Portioner: **4**

40

En riktigt god och hälsosam maträtt som kan varieras efter eget tycke och smak. Som vanligt skickar jag med mina kocktips.

Bulgursalladen kan du göra i stor mängd om du önskar, den håller ungefär en vecka i kylen. För att lyxa till det kan du även ta i fetaost, soltorkade tomater eller något annat gott. Har du lite extra tid, prova att rosta kikärtorna i en riktigt het panna med en skvätt olja och en nypa salt.

INGREDIENSER

2,5 dl bulgur
5 dl vatten
1 st grönsaksbuljongtärning eller 2 msk grönsakfond
4 st kycklingfiléer
ca 15-20 st kalamataoliver (urkärnade)
2 st tomater, tärnade

3 dl kikärtor, kokta
1 st vitlöksklyfta, riven
0,5 dl olivolja
1 msk vitvinsvinäger
salt
peppar
gräslök, strimlad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Koka upp vatten och grönsaksbuljong, ta i bulgur och låt sjuda färdigt. Låt svalna.
3. Krydda kycklingen med salt och peppar, stek sedan gyllene på båda sidor. Lägg kycklingen på en plåt och sätt in i ugnen på 150 grader tills innertemperaturen är 70 grader.
4. Blanda bulgur med tärnade tomater, oliver och kikärtorna. Riv vitlöksklyftan fint och blanda med olivoljan. Häll oljan över bulguren och smaka av med salt och vinäger. Garnera med strimlad gräslök.
5. Ta ut kycklingen när den är färdig och låt vila några minuter.
6. Skär upp kycklingen och servera på tallrik tillsammans med bulgursalladen.