



Kyckling med bulgur, oliver och kikärter

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



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 kylan. För att lyxa till det kan du även ta i fetaost, saltorkade 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 kikärter, 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.