

Grillet kylling med bulgursalat



2 personer



45 minutter



August 2025

Ingredienser:

- 400 gr kyllingelår, udbenet [jeg har brugt De Danske Familiegårde]
- 100 gr bulgur [ukogt vægt]
- ½ agurk
- 1 rød peber
- 1 bundt bredbladet persille
- 50 gr grønne oliven, uden sten
- 0,5 dl forårsløg, slicet
- 1 lime
- salt/peber
- Evt. rosiner og tørret abrikos, hvis du er til det.

Marinade/rub til kylling:

- 0,5 dl majsmeel
- 2 spsk brun farin
- 2 spsk røget paprika
- 2 spsk spidskommen
- 0,5 tsk nelliker
- 1 tsk sød chili
- raps- eller solsikkeolie
- salt/peber

Kog bulgur efter anvisning på pakken. Skyl den i koldt vand, så den ikke klistrer sammen. Det stopper også kogningen. Skyl alle grøntsager og hak persille og forårsløg. Skær oliven i skiver, agurk og rød peber i tern og vend det med bulgur i en skål. Giv det hele godt med salt og peber.

Bland din marinade til kyllingen og massér den godt ind over det hele. Grill eller steg kyllingen i ovnen, til den er gennemstegt, og skindet er lækkert sprødt.

Anret: Anret kylling og bulgursalat og giv salaten godt med frisk limesaft.

Velbekomme!

Se flere opskrifter på
www.mamabrown.dk

champagnekassen

CHAMPAGNE FOR ALLE

