



Apelsinkyckling med bulgur

Ingredienser 4 personer

3 dl	bulgur
6 dl	vatten
1 st	hönsbuljongtärning
0,5 st	purjolök, 1 dm
1 msk	smör, + 1 msk
0,5 dl	torkad frukt, hackad, t ex dadlar, fikon, russin
0,5 dl	nötter, grovhackade
4 st	kycklingfiléer
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
1 tsk	rosmarin
1 st	apelsin, strimlat skal + pressad saft

Tillbehör:

sallad

Tillagning

Lite nötter och torkad frukt brukar ofta ligga kvar efter jul. Jättegott att röra ner i en bulgur och servera till en apelsinkryddad kyckling.

1. Koka bulgur i hönsbuljongen enligt anvisningarna på paketet.
2. Ansa och strimla purjolöken. Fräs den i smör i en gryta. Rör i frukt, nötter och den kokta bulgurn.
3. Banka ut kycklingfiléerna med handen. Krydda med salt, peppar och rosmarin. Stek dem i smör 4–5 min på medelvärme, vänd och stek ytterligare 4–5 min, nu under lock. Tillsätt apelsinskal och pressa över apelsinsaften.
4. Servera med bulgur.