inköpslistan.se

Av: Isabelle

4 port

Kyckling, Huvudrätt, Vardag, Steka

KYCKLINGNUGGETS MED BULGURSALLAD

Barnens favorit i en sesampanerad tappning.

Ingredienser

500 g kycklingfile
3 msk rapsolja
1/2 tsk salt
1/2 krm svartpeppar
1 knippe persilja
1/2 st citron
1/2 st gurka
1 st paprika, röd
4 port bulgur
1 st ägg
2 dl sesamfrön
2 msk smör
100 g fetaost
sweet chilisås

Gör så här

1. Först förbereds tillbehören till bulgursalladen. Mät upp 3 msk rapsolja och blanda med saften från ½ pressad citron. Tillsätt ½ tsk salt och ½ krm svartpeppar och rör ihop till en dressing.

2. Hacka ½ gurka och 1 röd paprika i små bitar.

3. Hacka 2 kvistar färsk persilja fint. Lägg alla tillbehören åt sidan.

4. Koka 4 portioner bulgur enligt anvisningarna på paketet. Under tiden bulguren kokar görs kycklingnuggetsen.

5. Skär 500 gram kycklingfiléer i mindre bitar ca 3x3 cm. Salta och peppra filéerna lätt.

6. Vispa upp 1 ägg i en djup tallrik och häll upp 2 dl sesamfrön i en annan djup tallrik. Vänd kycklingen först i det uppvispade ägget och sedan i sesamfrön.

7. Ta fram en stekpanna och smält ca 2 msk smör. Stek kycklingbitarna i margarinet på medelhög värme tills de är genomstekta, ca 10 minuter.

8. Blanda ihop färdigkokta bulgur med dressingen, grönsakerna, persiljan och smula över 100 gram fetaost.

9. Servera med sweet chilisås att doppa nuggetsen i.