

Tandoorikyckling med fräsch yoghurtsås



Du behöver (ca 4 portioner):

- 3 dl fullkornsbulgur
- 1 förpackning tandoorikrydda
- 3 dl turkisk yoghurt, 0% fett
- 500 g kycklingfilé, strimlad
- 1 färskt broccolihuvud (ca 300 g)
- 1 msk olivolja
- 0,5 tsk mineralsalt

Fräsch yoghurtsås

- 2 dl turkisk yoghurt, 0% fett
- 1 pressad vitlöksklyfta
- Zest från 1 lime
- 1 krm mineralsalt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°, strimla kycklingfiléerna i mindre bitar.
2. Blanda tandoorikrydda med yoghurt, blanda yoghurten med kycklingbitarna. Skeda ut på en bakplåtspappersklädd plåt och stek högre upp i ugnen 10 min.
3. Skär upp broccolin (även stammen) och stek i en stekpanna med olja på ganska hög värme. Broccolin ska få lite stekyta, men se till att den inte bränns.
4. Koka upp fullkornsbulgurn enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Blanda matyoghurt med mineralsalt, limezest och vitlök.
6. Servera kycklingen med yoghurtsås, broccoli och fullkornsbulgur.

Tips! Pressa gärna lite lime över kycklingen och bulgurn för en härlig syra!