

Kylling med bulgur og grønt

3 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Skær porren i skiver og peberfrugt i tern. Skær kyllingeinderfileterne i halve.

Skyl bulguren i en si og kog den efter anvisningen på pakken.

Steg kyllingestrimlerne i olie på panden. Svits porre og peber let i olie.

Bland bulgur, kylling, porre og peberfrugt på en stor pande og varm det godt igennem.

Smag til med salt, peber, chilipulver og citronsaft.

Ingredienser

2 dl grov bulgur

300 g kyllingeinderfileter

1 porre

1 rød peberfrugt

Chilipulver efter behag

Saft af 1/2 citron

Salt og peber

Olie til stegning