

# Kyckling med sirapskål och bulgur (Coop Hälsokasse)

🕒 20 min

## Energifördelning

**431**

kcal per  
portion



|             | kcal | %  |
|-------------|------|----|
| Fett        | 90   | 21 |
| Kolhydrater | 179  | 41 |
| Protein     | 163  | 38 |

4

Portio...

## Ingredienser

| Mängd   |                        | kcal/portion |
|---------|------------------------|--------------|
| 2 dl    | Fullkornsbulgur, okokt | 170 kcal     |
| 500 g   | Kycklingfilé           | 131 kcal     |
| 2 dl    | Matyoghurt             | 55 kcal      |
| 10 g    | Koriander              | -            |
| 1 st    | Lime                   | 9 kcal       |
| 1.5 msk | Ingefära               | 2 kcal       |
| 1 tsk   | Salt                   | -            |
| 1 msk   | Smör 80 % fett         | 25 kcal      |
| 300 g   | Vitkål                 | 20 kcal      |
| 1 st    | Lök, röd               | 11 kcal      |
| 0.5 msk | Sirap ljus             | 9 kcal       |

## Instruktioner

1. Sätt ugnen på 225°. Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skär varje filé i 4 avlånga bitar. Blanda yoghurt, finrivet limeskal, riven ingefära, malen koriander och salt med kycklingen.
3. Lägg kycklingen på en plåt med bakplåtspapper, inte för tätt. Stek mitt i ugnen ca 12 min.
4. Hetta upp en stekpanna och klicka i smör. Slunga strimlad vitkål, strimlad rödlök och sirap i pannan tills kålen fått fin färg. Smaka av med salt.