

Kyckling och bulgursallad med jordnötssås

🕒 25 min

Energifördelning

500

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	229	46
Kolhydrater	165	33
Protein	105	21

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
4 port	bulgur	162 kcal
0.5 st	Buljongtärning	3 kcal
70 g	bacon i bitar	60 kcal
200 g	grillad kyckling i tärningar	106 kcal
200 g	tomat skuren i tärningar	12 kcal
200 g	gurka i små tärningar	7 kcal
100 g	champinjoner i skivor	7 kcal
2 dl	turkisk yoghurt	65 kcal
3 msk	Jordnötssmör	77 kcal
7 g	finriven färsk ingefära	1 kcal
0 g	pressad lime	-
0 g	Salt och peppar	-

Instruktioner

Koka bulgur enligt förpackningen. Tillsätt också buljongtärning. Stek baconet i en stekpanna. Blanda bacon, något avsvalnad bulgur, kyckling, tomat, gurka och champinjoner i en skål. Blanda yoghurt, jordnötssmör, ingefära, lime, salt och peppar till en dressing. Servera kycklingsalladen med jordnötssåsen.