



GRÆSK KYLLINGEBOWL MED MINI KYLLINGEDELLER OG HJEMMELAVET TZATZIKI

2 PERSONER

Lækker græsk kyllingebowl med små kyllingedeller, stegte peberfrugter og hjemmelavet tzatziki. En mættende og sund bowl, som kan spises til frokost eller aftensmad.

Opskriften er udviklet af:

INGREDIENSER

KYLLINGEBOWL

1 pk. mini kyllingedeller
100 g bulgur
1 stk. gul peberfrugt
1 stk. grøn peberfrugt
100 g cherrytomater
1/2 agurk
100 g fetaost
2 stk. fladbrød

TZATZIKI

200 g græsk yoghurt
1/2 fed hvidløg
1/2 agurk
Salt og peber

TILBEREDNING

Start med tzatziki: Agurken skylles og rives på groft på et rivejern. Alt væske presses ud.

Bland nu revet agurk med græsk yoghurt. Hak hvidløg fint eller pres i en i hvidløgspreser og kom det i tzatziki. Smag til med salt og peber. Sæt den på køl, imens du forbereder den græske kyllingebowl

Kog bulgur efter pakkens anvisning. Skær peberfrugter ud i strimler. Varm en pande op med lidt olie. Tilsæt peberfrugter til panden. Krydr med lidt salt og peber. Vend dem godt rundt og lad dem stege til de bliver en smule bløde. Tag dem fra på en tallerken.

Sæt panden tilbage på blusset. Tilsæt lidt mere olie. Kom kyllingedellerne på panden. Vend dem godt rundt til de er lune og sprøde. Tag dem af panden.

Anret dine græske kyllingebowls med spinat, halverede cherrytomater, agurk skåret i skiver,

den kogte bulgur, stegte peberfrugter og
kyllingedeller. Drys med smuldret feta og server
med lune fladbrød og tzatziki.