

Kylling på bulgur-porre bund



4 personer

600 g kyllingeoverlår (Danfrost marinerede)

½ tsk. mild paprika

4 dl bulgur

1 spsk. olivenolie

2-3 porrer

½ tsk. spidskommen

1 tsk. sød chili

1/8 tsk. cayennepeber

3 spsk. persille

7 dl kyllingebouillon

Tø kyllingen op.

Bulguren skylles og drænes godt. Svitses i olien ca. 3 min. Porrerne renses, skæres i tynde skiver og svitses med ca. 3 min.

Tilsæt spidskommen, chili og cayennepeber.

Tilsæt bouillon og persille.

Hæld blandingen i et ovnfast fad, læg kyllingen ovenpå og drys med paprika.

Stilles i ovnen på nederste ribbe ca. 40 min. ved 200°. Efter ca. 20 min. røres der i bulguren så den ikke tørrer ud.

Tilbehør: tomat-agurk salat og brød