

# Kyllingespyd med bulgursalat

Tilberedningstid  
**45 min**

Antal personer  
**2 personer**

Forfatter  
**Anna's Favoritter**

## Ingredienser

- 400g kylling

### Marinade til kylling

- 3 spsk. soja
- 1 spsk. olivenolie
- 1 spsk. fiskeolie
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk. ingefær
- 1 tsk. chili flager
- 1 tsk. paprika
- Salt og peber
- 2 spsk. brun farin

### Dressing

- ½ dl. Mayonnaise
- 1 spsk. chilisause
- 1 spsk. riseddike
- 1 tsk. chiliflager
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. persille

### Forårsløg til pynt

### Bulgursalat

- 2,5 dl bulgur
  - 1 spsk. paprika
  - 1. tsk chilipulver
- 1 granatæble
- En håndfuld persille (ca. ½ bundt)
- 50g frisk spinat (ca. ½ pose)
- 2 rød peber
- 2 tomater
- Saften fra 1 lime



## Fremgangsmåde

- Skær kylling i mindre stykker til at sætte på dit kyllingespyd

### Marinade til kylling

- Bland alle ingredienserne sammen til marinaden
- Bland marinaden sammen med kyllingestykkerne og lad dem hvile i køleskabet i min. 30 minutter

### Bulgursalat

- Kog bulgur i 12 minutter i vand med paprika, chili og salt.
- Hak alle grøntsager til mundrette små stykker og pil alle granatæbler ud af skallen.
- Når bulgur har kølet af, vende det sammen med alle grøntsagerne.
- Herefter presses saften fra lime ud over salaten.

### Dressing

- Bland alle ingredienserne samme til dressingen.
- Tilføj evt. lidt vand eller mere olie, hvis du ønsker en mere flydende konsistens

### Kyllingespyd

- Kom kylling på spyd – 400g kylling udgør ca. 6 spyd
- Bag dem i ovnen ved 200°C varmluft i 12 minutter
- Server med bulgursalat og pynt med dressing og finthakkede forårsløg