

## Limekyckling med Bulgur & Chiliwok

januari 9, 2008, 7:43 pm

Sparat under: [Grönsaker & Rotsaker](#), [Gåvor](#), [Kryddor](#), [Kyckling](#), [Ris & Pasta](#), [Såser & Dressingar](#) |

Etiketter: [bilder](#), [bulgur](#), [chilisås](#), [D'Elidas](#), [familj](#), [foto](#), [hel bulgur](#), [kryddmix](#), [Kyckling](#), [mat](#), [matblogg](#), [middag](#), [wokade grönsaker](#)



Härlig god och nyttig middag med limekyckling & hel bulgur smaksatt med persilja, mynta & citron! En riktigt fräsch och krispig rätt tillsammans med chiliwokade grönsaker! Woken är smaksatt med D'Elidas salsa/chilisås som damp ner i brevlådan från företaget själv igår! Tack så hemkt mycket, chilisåser använder jag ofta i min matlagning!

### Det här behöver du :

3 kycklingfileér  
juice av 1 lime  
200 gram frysta wokgrönsaker  
1 röd paprika  
ca 2 tsk [D'Elidas Chilisås](#)  
Salt & peppar

### GÖR SÅHÄR :

Strimla kycklingfileérna och bryn dem tills de fått fin färg. Pressa över juice av en lime och slå på lite vatten, kanske 2 dl. Tillsätt wokgrönsakerna och den röda paprikan i strimlor. Salta och peppar. Låt allt få puttra ca 10 min ihop så att alla goda smaker kommer fram!

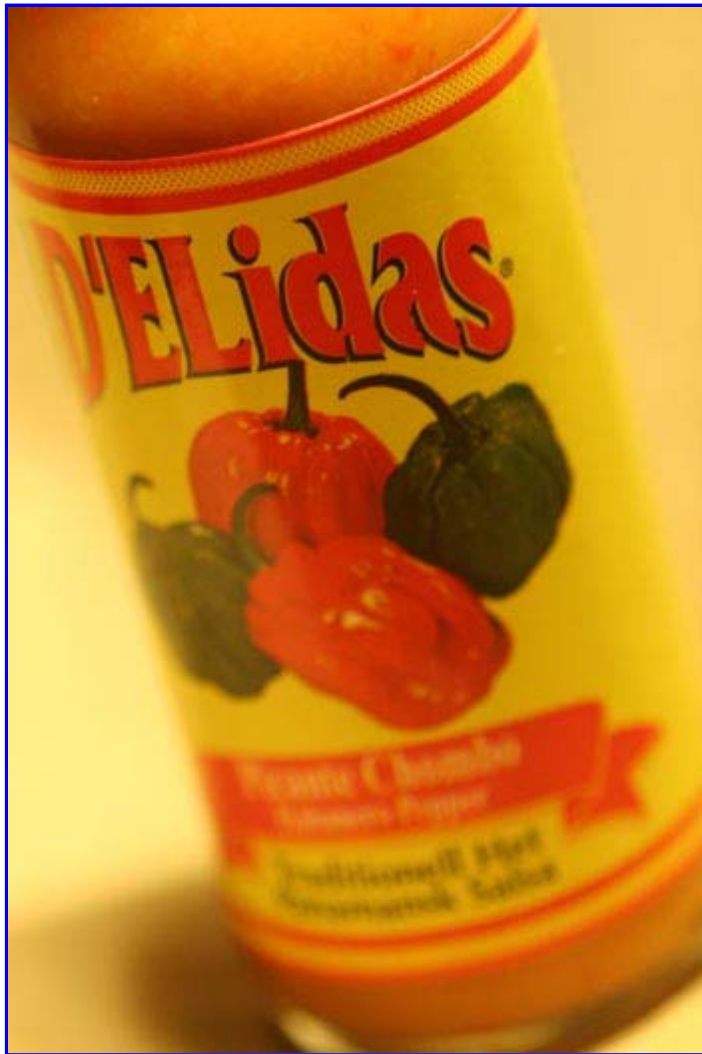
### Koka bulgur :

3 dl hel bulgur

3 dl vatten

1 påse [Santa Marias Bulgur kryddmix](#) med persilja, mynta & citron

Koka upp vatten och tillsätt hel bulgur + kryddmixen, låt att småkoka ca 10 min med lock. Dra bort från plattan och låt stå ca 5 min före servering!



D'Elidas salsa/chilisås, enligt mig en sås du lätt kan smaka av en droppe på fingret utan att det börjar brinna i munnen! Den är både söt & har hetta så den här kommer jag fortsätta använda tillsammans med kycklingrätter av olika slag. Eller varför inte till kalla yoghurtsåser till grönsaksdipp? God är den och faller mig väldigt bra i smaken för den "brinner" inte som så många andra brukar göra! \*S\*

**9 kommentarer än så länge**

[Kommentera](#)



De där smakerna låter ju underbart fräsht & gott! Mums!

*Kommentar av [lina](#) januari 10, 2008 @ [8:51](#) är*