

## **Ebbes kycklinggryta med bulgur**

Barnmatsburkar i all ära, men det blir ganska dyrt i längden. Har försökt hitta några maträtter som Milly gillar och som hon kan alternera med. Den här kycklinggrytan med bulgur är en sån. Gamla barnmatsburkar passar utmärkt att frysa in i. Tänk då på att inte riktigt fylla ända upp, då kan glaset sprängas. Passar från 6 månader.



## Ebbes kycklinggryta med bulgur

### 4-5 portioner

2 kycklinglårfiléer eller 1 kycklingfilé  
2 morötter  
1/4 lök  
1 lagerblad  
2 svartpepparkorn  
2 kryddpepparkorn  
2 tomater  
1/2 dl bulgur

Dela morötter, lök och kyckling i mindre bitar. Täck kyckling, morötter, lök, lagerblad och peppar med vatten och koka tills kycklingen är klar och morötterna är mjuka, 10-20 minuter. Känn på morötterna med en potatissticka.

Skålla, skala och kärna ur tomaterna. Tärna och låt koka med några minuter på slutet. Sila bort buljongen och spara den. Fiska upp kryddorna och mixa kycklingen och grönsakerna med ca 1/2 dl av buljongen.

Koka bulgur eller couscous enligt anvisningarna på paketet, men ta den bortsilade buljongen istället för vatten och ta gärna dubbelt så mycket vätska som det står på paketet. Blanda bulguren med kycklingmoset och krydda med lite frysta örter.

Ursprungsreceptet kommer från [Barnmatsburken](#).