



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kylling i fullkornspita med hjertesalat, agurk og hvitløksdressing

## Grønnsaker

1 stk hjertesalat  
1 stk agurk  
1 stk sjalottløk  
1 stk tomat

## Kylling

300 g skivet kyllingfilet  
½-1 pakke urtemiks  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Tilbehør

4 stk fullkornspitaer  
½ pakke hvitløksdressing

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kylling: 125 g Pitabrød: 1 stk  
Salat: 150 g Dressing: 1 ss  
Energiinnhold: ca. 430 kcal.  
For deg som registrerer  
middagen i Roedeappen: 1.  
Søk etter oppskrift. 2. Legg  
inn antall porsjoner (ikke  
mengde i gram).

## TIPS!

Pitabrødene kan også varmes forsiktig i brødrister. Da trenger du ikke å skru på stekeovnen. Skyll løken i kaldt vann, eller stek den sammen med kyllingen for å gi den en mildere smak.

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft (se tips).
2. **Grønnsaker:** Skyll og kutt salaten i strimler. Kutt agurken i strimler. Skrell sjalottløken, og kutt den og tomaten i skiver. Legg grønnsakene på en tallerken.
3. **Kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3-4 minutter, til den er gjennomstekt. Krydre med pepper og urtemiksen. Legg kyllingen over på en tallerken.
4. **Servering:** Fukt pitabrødene, og stek dem i ovnen i 3-4 minutter. Fyll de nystekte pitabrødene med grønnsakene og kyllingen, og topp med hvitløksdressing.