



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 ^B

Tilbehør

4 stk fullkornspitaer
½ pakke hvitløksdressing

salt ^B
pepper ^B

^B 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).

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.



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.