



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Lun fullkornspita med krydderstekt kyllingkjøttdeig, frisk grønnsakssalat og hvitløksdressing

**Krydderstekt kyllingkjøttdeig**  
300 g kyllingkjøttdeig  
1 pakke persillade

**Frisk grønnsakssalat**  
1 stk tomat  
½ stk rødløk  
1 stk rød paprika  
1 stk hjertesalat

**Fullkornspita**  
4 stk fullkornspitaer

**Til servering**  
1 pakke hvitløksdressing

olje <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft. Har du brødrister, kan pitabrødene også varmes forsiktig i den. Da trenger du ikke å skru på stekeovnen.
2. **Krydderstekt kyllingkjøttdeig:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingkjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den i omtrent 5 minutter, til den er gjennomstekt. Krydre med persilladen og pepper.
3. **Frisk grønnsakssalat:** Skyll og kutt tomaten i skiver. Skrell rødløken. Skyll og rens paprikaen. Kutt rødløken og paprikaen i tynne skiver. Skyll, tørk og kutt salaten i strimler. Ha grønnsakene over på en tallerken.
4. **Fullkornspita:** Stek pitabrødene som anvist på pakken.
5. **Servering:** Fyll pitabrødene med grønnsakene, kyllingkjøttdeigen og hvitløksdressing.
6. God middag!

## TIPS!

**Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.