



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 ^B
pepper ^B

^B 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.