



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att fotografier kan avvika från receptbilden

Medelhavskyckling med citronrisoni och tzatziki

Tzatziki

- Gurka 1 st
- Matyoghurt 1 dl
- Vitlök 1 klyfta
- Rödvinvinäger ½ tsk

Citronrisoni

- Risoni 150 g
- Citron ½ st

Medelhavskyckling

- Röd paprika 1 st
- Rödlök 1 st
- Kycklingfilé 300 g
- Olja 1 tsk
- Persillade ½ påse
- Salt 2 krm
- Svartpeppar 1 krm
- Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

- Olja, Rödvinvinäger,
- Salt, Svartpeppar

- 1. Förberedelser:** Strimla röd paprika och rödlök. Dela kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.
- 2. Tzatziki:** Grovriv hälften av gurkan, pressa ur vätska och lägg i en skål. Blanda ner matyoghurt, pressad vitlök och rödvinvinäger. Smaka av med lite salt. Skär resten av gurkan i tärningar. Servera gurkan separat eller blanda ner den i risonin.
- 3. Citronrisoni:** Koka all risoni enligt anvisning på förpackningen.
- 4. Medelhavskyckling:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek kycklingbitarna runt om ca 5 min, krydda med persillade, salt och nymald svartpeppar. Tillsätt röd paprika, rödlök och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 2 min, tills kycklingen är genomstekt.
- 5. Citronrisoni:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ihop avhållad risoni med citronskal och lite pressad citronsaft efter smak, klyfta resten.
- 6. Servera** medelhavskyckling med grönsaker, citronrisoni, tzatziki och citrunklyfta.