



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING

Souvlaki med græsk salat, kartofler og tzatziki

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

- 400 g kartofler
- 50 g salatost i kryddermarinade
- ½ stk rødløg
- ¼ tsk rosmarin
- ½ stk citron
- 1½ g oregano
- 300 (450)* g koteletter
- 4 stk træspyd
- ½ stk agurk
- 1 dl græsk yoghurt
- ½ stk hvidløg solo
- 1 stk tomat
- 25 g oliven
- 50 g salatmix napolitana
- 1 spsk hvidvinseddike

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Tænd ovnen og varm op til 225°C. (Varmluft). Kom træspydende i varmt vand.
- 2 Marinade til souvlaki: Skyl citron og riv skallen fint. Pres halvdelen af saft fra citronen og bland begge dele i en skål. Tilsæt ½ spsk olivenolie, ¼ presset hvidløg, ¾ g oregano, rosmarin og peber.
- 3 Souvlaki: Skær kødet i tern 2x2 cm. Læg det i marinaden og lad det marinere i 15 min. Sæt kødet på træspydende.
- 4 Ovnbagte kartofler: Del kartoflerne i halve og bland med lidt olivenolie, salt og peber. Kom dem på en bageplade med bagepapir og bag i ca. 20 min. til de er møre. Vend i dem et par gange undervejs.
- 5 Tzatziki: Riv agurk groft, kom det i en sigte, bland med lidt salt og lad det stå et par min. Vrid væden fra agurken og bland det med yoghurt, ¼ presset hvidløg og smag til med salt og peber.
- 6 Græsk salat: Skær tomater i tern. Pil og skær rødløg i skiver. Hak oliven groft. Kom det i en salatskål og bland det med salat, hvidvinseddike, salt og peber. Smuldr osten hen over og drys med oregano.
- 7 Steg: Varm en stegepande op med lidt olie, hvis du ikke griller. Grill eller steg souvlaki i ca. 3 min. per side, hele vejen rundt. Krydr med salt.
- 8 Anret: Skær resten af citronen i både. Servér souvlaki-spyd med kartofler, græsk salat, tzatziki og citronbåde.

Allergener

Mælk, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.041 kj / 727 kcal
(3.657 kj / 874 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 41,6 (51,6)* g
heraf mættede fedtsyrer 14,3 (18,1)* g

Kulhydrat 47,2 g
heraf sukkerarter 11,6 g

Protein 40,8 (55,2)* g

Salt 2,3 (2,4)* g

Kostfibre 6,9 g