



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Grillet souvlaki med græsk salat, tzatziki og rosmarinkartofler

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.*

4 stk træspyd
½ stk solo hvidløg
½ stk citron
¾+¾ tsk oregano
¼+1 tsk rosmarin
300 (450)* g koteletter
400 g kartofler
½ stk agurk
1 dl græsk yoghurt
1 stk tomat
½ stk rødløg
25 g oliven
50 g salatmix napolitana
1 spsk hvidvinseddike
50 g salatost i kryddermarinade

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Ellers tænd ovnen og varm op til 225°C. (Varmluft). Kom træspyddene i varmt vand.
- 2** **Marinade til souvlaki:** Pil og pres hvidløg. Skyl citron og riv skallen fint. Pres saft af halvdelen og bland begge dele i en skål. Tilsæt ½ spsk olivenolie, halvdelen af hvidløget, 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 træspyddene.
- 4** **Rosmarinkartofler:** Skær kartoflerne i halve og bland med lidt olie, rosmarin, salt og peber. **Grill:** Læg dem i en alubakke eller pak dem i 2 pakker med dobbelt stanniol og grill på direkte varme under låg ca. 20 min. Hold øje med dem, da temperaturen kan variere meget. **Ovn:** Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i 15-20 min.
- 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 og resten af hvidløget. Smag til med salt og peber.
- 6** **Græsk salat:** Skær tomat 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** **Grill/steg:** Varm en stegepande op med lidt olie, hvis du ikke griller. Steg souvlaki i ca. 3 min. på hver 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

Laktose, 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:	3.136 kJ / 749 kcal (3.832 kJ / 916 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	44,4 (56,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	13,9 (18,2)* g
Kulhydrat	47,4 g
heraf sukkerarter	11,5 (11,6)* g
Protein	40,1 (55,2)* g
Salt	2,2 (2,4)* g
Kostfibre	7,1 g