



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pita med kylling og haydari

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

- 50 g salatost i kryddermarinade
- 40 g ajvar
- ½ dl yoghurt naturel
- 1 stk tomat
- 280 (420)* g kyllingebryst
- 1 stk hjertesalat
- 140 g majs-kerner
- ½ spsk ras el hanout
- 2 stk pitabrød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også varme pitabrød på brødristeren, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 **Haydari:** Bland ostetern og ½ spsk af lagen (hæld resten fra) med ajvar og yoghurt i en skål. Blend det med en stavblender og smag til med salt og peber.
- 3 Skær kyllingen i tynde strimler. Varm en stegepande op med lidt olie ved høj varme og steg kyllingen 3-5 min. til den får lidt farve. Tilsæt ras el hanout og rør godt rundt. Smag til med salt og peber og sæt til side.
- 4 **Salat:** Skyl salaten (brug gerne en salatslynge) og skær i strimler. Skær tomat i tern. Dræn majs. Bland det hele sammen.
- 5 Varm pitabrødene i ovnen eller på brødristeren 3-5 min.
- 6 Fyld pitabrødene med kylling og salat og top med haydari-dressing.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	3.170 kJ / 758 kcal (2.988 kJ / 714 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	25,6 (16,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,8 (4,1)* g
Kulhydrat	75,8 (72,5)* g
heraf sukkerarter	12,0 (10,1)* g
Protein	56,1 (68,5)* g
Salt	4,2 (3,4)* g
Kostfibre	4,4 g