



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING



# Pita med kylling og haydari

## 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.*

- 50 g salatost i kryddermarinade
- 1 stk tomat
- 280 (420)\* g kyllingebryst
- 1 stk hjertesalat
- 75 g ajvar
- 1 dl yoghurt naturel
- 140 g majserner
- 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).
- 2 **Haydari:** Bland ostetern og 1 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 3-5 min.
- 6 Fyld pitabrødene med kylling og salat og top med haydari-dressing.

## Allergener

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:     | 2.776 kJ / 664 kcal<br>(3.087 kJ / 738 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 16,6 (17,4)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 4,3 (4,5)* g                                  |
| Kulhydrat               | 75,7 g                                        |
| heraf sukkerarter       | 11,9 g                                        |
| Protein                 | 52,9 (69,7)* g                                |
| Salt                    | 3,6 (3,7)* g                                  |
| Kostfibre               | 4,4 g                                         |