



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  
½ pakke ajvar  
½ dl yoghurt naturel  
1 stk tomat  
280 (420)\* g kyllingebryst  
1 stk hjertesalat  
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). 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:	2.893 kj / 691 kcal (3.203 kj / 766 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	21,3 (22,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,2 (4,4)* g
Kulhydrat	73,1 g
heraf sukkerarter	10,3 g
Protein	51,8 (68,6)* g
Salt	3,5 (3,6)* g
Kostfibre	4,5 g