



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kyllingegyros i pitabrød med dildtzatziki, tomatsalat og pommes frites

Det skal du bruge

1+½ fed hvidløg
½ pose three spices
½ pose timian
2 stk kyllingelårsteaks
2 stk bagekartofler
1 stk skoleagurk
½ pakke dild, frisk
1 dl græsk yoghurt
125 g cherrytomater
50 g salatblanding
½ stk rødløg
½ spsk rødvinseddike
2 stk pitabrød

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Marinade:** Pres 1 fed hvidløg i en skål og bland sammen med three spice, tørret timian, ½ tsk salt og 1 spsk olie. Skær kyllingelårsteaks (med eller uden skind) i strimler, kom i skålen og bland godt rundt. Lad det marinere i mindst 15 min. men gerne mere.
- 3 **Pommes frites:** Skær kartofler i tynde både/pommes frites. Læg dem i et dørslag og skyl i koldt vand. Tør kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bland med lidt olie og salt. Steg i den øverste del af ovnen ca. 20 min.
- 4 **Dildtzatziki:** Riv agurken groft. Pres væden ud og kom agurken i en skål. Hak dild fint. Bland dild, yoghurt, presset hvidløg, salt og friskkværnet sort peber i skålen.
- 5 **Tomatsalat:** Skyl tomat og salat. Halvér tomaterne. Pil rødløg og skær i tynde ringe. Kom det hele i en salatskål og bland med lidt olivenolie, rødvinseddike, salt og friskkværnet peber.
- 6 **Kyllingegyros:** Varm lidt olie op i en stegepande ved middelhøj varme. Steg den marinerede kylling ved høj varme ca. 8 min. til den har en god stegeflade og er helt gennemstegt.
- 7 Varm pitabrød i ovnen i 2-3 min. Del i halve. Servér kyllingegyros med pommes frites, dildtzatziki, tomatsalat og pitabrød.

Allergener

Gluten, Hvede, 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:	3.743 kj / 895 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,3 g
heraf mættede fedtsyrer	8,7 g
Kulhydrat	104,7 g
heraf sukkerarter	11,8 g
Protein	50,7 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	8,2 g