



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Souvlaki - Grillede svinekødsspyd med tzatziki og citron

## Det skal du bruge

1+½ fed hvidløg  
¼+¼ pakke bredbladet persille  
½ pose timian  
½+½ stk citron  
2 stk koteletter  
2 stk bagekartofler  
1 stk skoleagurk  
1 dl græsk yoghurt  
½ stk rødløg  
1 stk hjertesalat  
4 stk træspyd

## Du skal selv have:

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).
- 2** **Marinade:** Pil den første mængde hvidløg og del i halve. Skyl persille og kom halvdelen i en skål med hvidløg, 1 spsk olivenolie, timian, salt og lidt friskkværnet peber. Pres saft fra ½ citron over. Blend det sammen med en stavblender TIP: Du kan også bruge en minihakker. Skær kødet i tern på ca. 3x3 cm og kom det i skålen (hvis du har brugt minihakker kan du komme det hele i en frysepose). Bland godt rundt i marinaden og lad det marinere i mindst 15 min. men gerne mere.
- 3** **Kartofler:** Skær kartofler i skiver på ca. 1 cm. Læg dem på en bageplade med bagepapir og krydr med salt og friskkværnet peber. Dryp lidt olivenolie over. Steg midt i ovnen ca 20 min. Du kan også grille på indirekte varme ca. 30 min.
- 4** **Tzatziki:** Pil og pres hvidløg. Skyl agurk og riv halvdelen på den grove side af rivejernet. Pres så meget væde ud som muligt og kom agurken i en skål. Bland med hvidløg, yoghurt, salt og friskkværnet sort peber.
- 5** **Salat:** Pil rødløg og skær i tynde skiver. Skyl salat (brug gerne en salatslynge) og snit i fine strimler. Pluk bladene af resten af persillen. Kom det hele i en salatskål. Riv citronskal fint og pres ca. ½ spsk citronsaft. Bland med olivenolie, salt og lidt friskkværnet sort peber og hæld over salaten.
- 6** **Souvlaki:** Sæt det marinerede kød på spyd. Grill souvlaki eller steg på en (grill)pande i lidt olie ca. 4 min. på hver side til de er gennemstegte. Kom lidt af marinaden over undervejs.
- 7** Skær resten af citronen i både. Servér grillede souvlaki med kartoffelskiver, tzatziki, salat og citronbåde.

## Allergener

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:	3.111 kj / 744 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	41,6 g
heraf mættede fedtsyrer	13,0 g
Kulhydrat	53,7 g
heraf sukkerarter	8,2 g
Protein	38,6 g
Salt	1,5 g
Kostfibre	5,7 g