



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:	3.065 kj / 733 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	41,4 g
heraf mættede fedtsyrer	13,0 g
Kulhydrat	52,3 g
heraf sukkerarter	8,2 g
Protein	37,7 g
Salt	1,5 g
Kostfibre	5,4 g