



 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
1/2 pakke ajvar
1/2 dl yoghurt naturel
1 stk tomat
280 (420)* g kyllingebryst
1 stk hjertesalat
140 g majserner
1/2 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 1/2 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: | 2.847 kj / 680 kcal (3.157 kj / 755 kcal)* |
| Indhold | Pr. portion *(2+) |
| Fedt | 21,1 (21,9)* g |
| heraf mættede fedtsyrer | 4,2 (4,4)* g |
| Kulhydrat | 71,7 g |
| heraf sukkerarter | 10,3 g |
| Protein | 50,9 (67,7)* g |
| Salt | 3,5 (3,6)* g |
| Kostfibre | 4,2 g |