



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktaarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

9

Grekisk kyckling med citronrisoni, oliver och tzatziki

Tzatziki

Gurka 1 st
Matyoghurt 1 dl
Vitlök 1 klyfta
🏠 Rödvinvinäger ½ tsk
🏠 Salt

Grekisk kyckling

Röd paprika 1 st
Rödlök 1 st
Kycklingfilé 300 g
Torkad oregano ½ tsk
Vitlök 1 klyfta
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm

Till servering

Risoni 75 g
Citron ½ st
Snacksoliver ½ förp

- Förberedelser:** Strimla röd paprika och rödlök. Dela kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.
- Koka risoni enligt anvisning på förpackningen.
- Tzatziki:** Grovriv hälften av gurkan, pressa ur vätska och lägg i en skål. Blanda ner matyoghurt, pressad vitlök och rödvinvinäger. Smaka av med lite salt. Skär resten av gurkan i tärningar. Servera gurkan separat eller blanda ner den i risonin.
- Grekisk kyckling:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek kycklingbitarna runt om ca 5 min, krydda med torkad oregano, salt och nymald svartpeppar. Tillsätt röd paprika, rödlök och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 2 min, tills kycklingen är genomstekt.
- Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ihop avhållt risoni med citronskal och lite pressad citronsaft efter smak, klyfta resten.
- Servera grekisk kyckling med grönsaker, citronrisoni, snacksoliver, tzatziki och citrunklyfta.