



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

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

Points®värde per portion

10

## Grekisk kyckling med citronrisoni, oliver och tzatziki

### Tzatziki

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

### Till servering

Risoni 1 dl  
Citron ½ st  
Snackoliver ½ förp

### 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

**1. Förberedelser:** Strimla röd paprika och rödlök. Dela kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.

**2. Till servering:** Koka risoni enligt anvisning på förpackningen.

**3. 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.

**4. 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.

**5. Till servering:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ihop avhållt risoni med citronskal och lite pressad citronsaft efter smak, klyfta resten.

**6.** Servera grekisk kyckling med grönsaker, citronrisoni, snacksoliver, tzatziki och citronklyfta.