



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

Till servering

- Risoni 1 dl
- Citron ½ st
- Snackoliver ½ förp

Grekisk kyckling

- Röd paprika 1 st
- Rödlök 1 st
- Kycklingfilé 300 g
- Olja 1 tsk
- Torkad oregano ½ tsk
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm
- Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

- Olja, Rödvinvinäger,
- Salt, Svartpeppar

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.