



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydret kjøttdeig i pitabrød med grønnsaker og yoghurtdressing

Grønnsaker

1 pakke maiskorn
100 g finsnittet rødkål
½ stk agurk
1 stk tomat
1 ts eplesider-, hvitvins- eller blank eddik

Krydret kjøttdeig

300 g kjøttdeig
½ pakke paprikakrydder
½–1 pakke tyrkisk krydder

Pitabrød

4 stk fullkornspitaer

Yoghurtdressing

½ pakke yoghurt naturell
½ pakke lettmaiones
½ pakke kryddermiks med hvitløk og persille
½ ts sukker

sukker
salt
pepper
olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Grønnsaker.** Sil laken av maisen. Ha rødkålen i en bolle og kna inn litt salt, sukker og 1 ts eddik. Skyll og kutt agurken og tomaten i terninger. Ha maisen, agurken og tomaten i separate skåler.
- 3 **Krydret kjøttdeig:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter og tilsett paprikakrydderet og det tyrkiske krydderet. Stek videre i 2–3 minutter, til kjøttet er gjennomstekt. Krydre med salt og pepper.
- 4 **Pitabrød:** Stek pitabrødene som anvist på pakken.
- 5 **Yoghurtdressing:** Rør sammen yoghurten, lettmaionesen, hvitløkskrydderet, ½ ts sukker og litt salt og pepper i en skål.
- 6 Vel bekomme!