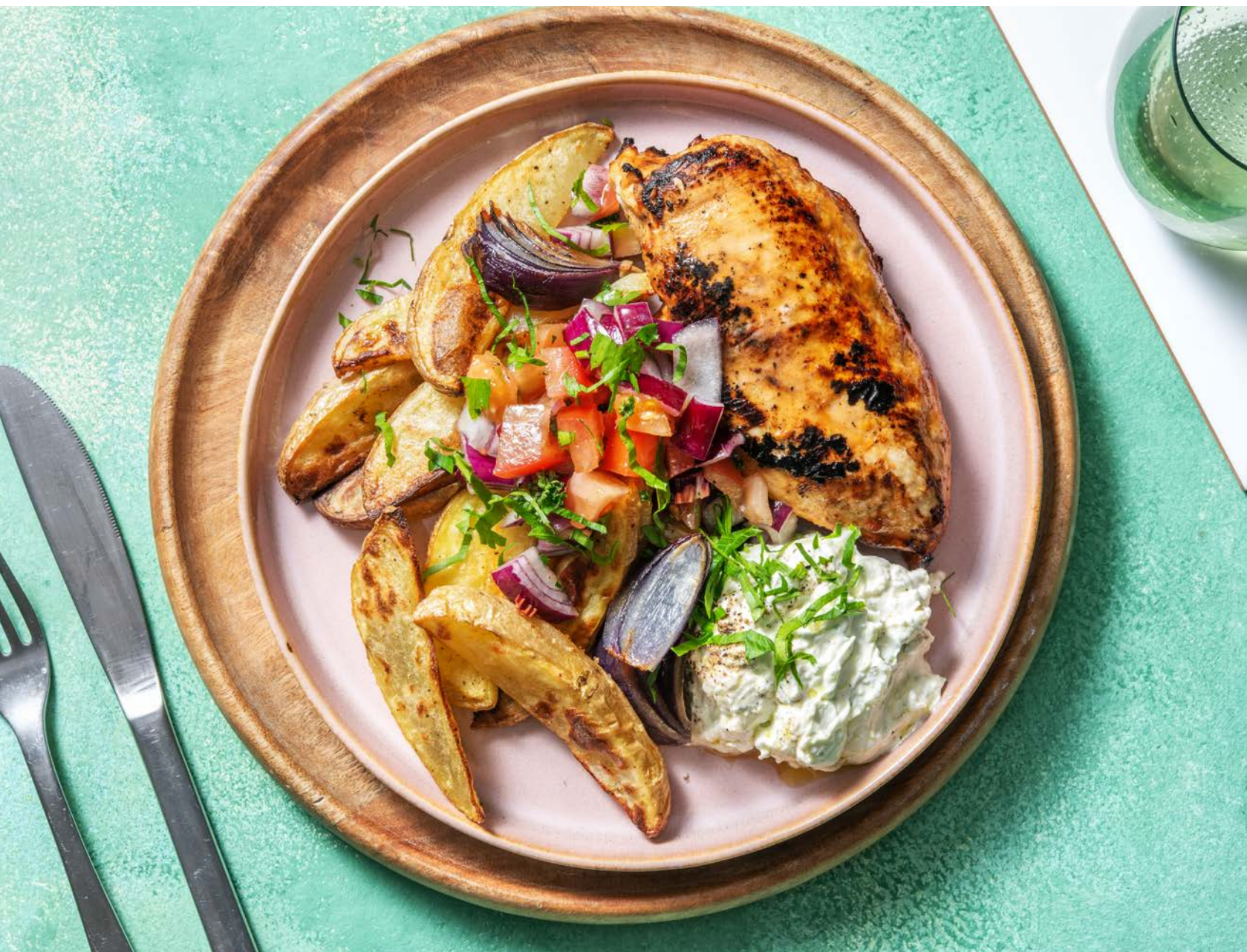
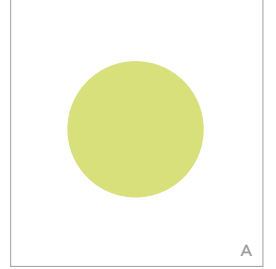




Grekisk-inspirerad kyckling med potatis, tomatsallad & tzatziki

30-40 minuter



Potatis



Citron



Vitlöksklyfta



Gurka



Gräddfil



Rödlök



Kycklingbröstfilé



Tomat



Balsaminäger



Bladpersilja

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bakplåt, rivjärn, skålar, sil

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Potatis	500 g	1000 g
Citron	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Rödlök	1 st	1 st
Kycklingbröstfilé, BBQ marinerat	2 st	4 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Tomat	2 st	3 st
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 742 g
Energi	266 kJ/64 kcal	1973 kJ/472 kcal
Fett	1 g	11 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	7 g	53 g
Varav sockerarter	1 g	10 g
Protein	5 g	37 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,3 g	2,1 g

Allergener

7) Mjölk 14) Sulfiter

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V43



Förbered citron & potatis

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär **potatis** (oskalad) i 1 cm breda klyftor.

Dela **citron** i klyftor.



Rosta klyftpotatis

Placera **potatisklyftorna** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och en skvätt **citronjuice**. Krydda med **salt*** och **peppar*** och blanda runt.

Rosta i ugnen i 20-25 min, eller tills **klyftorna** är gyllene.



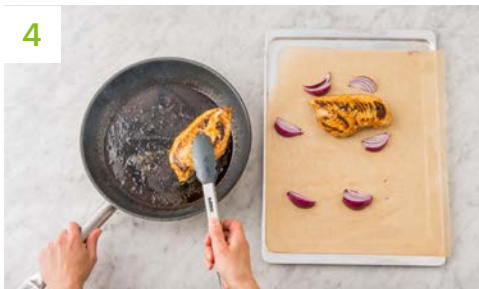
Blanda tzatziki

Finriv **vitlök**.

Riv **gurka** fint och pressa ur vätskan i en sil.

Blanda **gurka**, **gräddfil** [½ paket, 2 pers], **vitlök**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.

Skär **rödlök** i klyftor, lägg 1-2 stycken åt sidan (till steg 5).



Tillaga kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme. Bryn **kycklingen** i ca 2 min per sida. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Placera sedan **kycklingen** och **rödlösklyftorna** på en ny plåt med bakplåtspapper. Tillaga i ugnen i 10-12 min, eller tills **kycklingen** är genomstekt.

VIKTIGT: Kycklingen är färdiglagad när köttet är vitt och utan inslag av rosa.

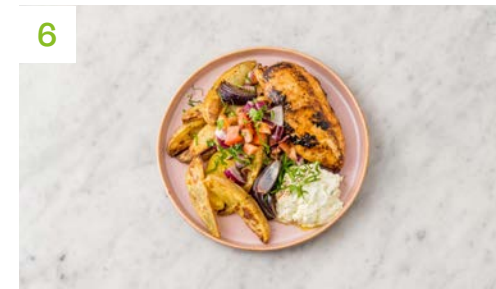


Blanda sallad

Finhacka de sparade **rödlösklyftorna**.

Grovhacka **persilja** (spara lite till garnering) och **tomat**.

Blanda **rödlök**, **persilja**, **tomat**, **balsamvinäger**, en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.



6. Servera

Fördela **klyftpotatis** och **kyckling** mellan era tallrikar tillsammans med **tomatsallad** och en rejäl klick **tzatziki**. Garnera med **persilja**, och middagen är serverad.

Smaklig måltid!

TIPS!

Dessa grekiska klyftpotatis med citron smakar precis lika gott till grillat, korv, köttbullar, halloumi eller falafel.