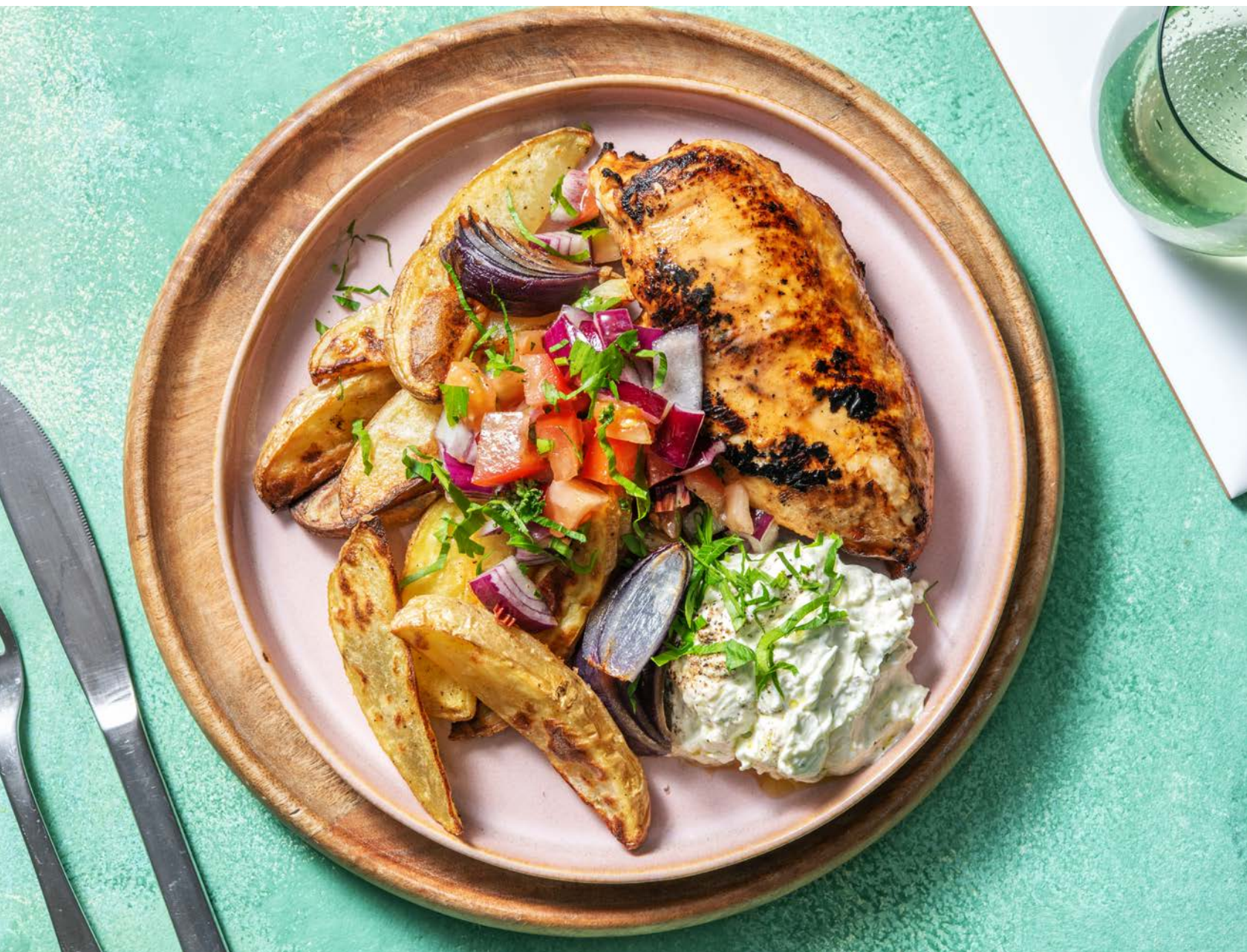
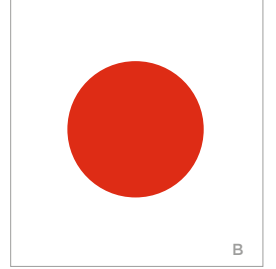




Grekisk-inspirerad kyckling med potatis, tomatsallad och tzatziki

35-45 minuter



Tomat



Gurka



Yoghurt



Balsamvinäger



Potatis



Vitlöksklyfta



Citron



Kycklingbröstfilé



Rödlök



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

Rivjärn, bakplåt, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	500 g	1000 g
Citron	1 st	1 st
Gurka	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Yoghurt 7)	75 g	150 g
Rödlök	1 st	2 st
Kycklingbröstfilé, BBQ marinerat	300 g	600 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Tomat	2 st	4 st
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 710 g
Energi	281 kJ/67 kcal	1995 kJ/477 kcal
Fett	2 g	11 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	8 g	56 g
Varav sockerarter	2 g	12 g
Protein	6 g	39 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,3 g	2,1 g

Allergener

7) Mjök **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.



Förbered citron & potatis

Sätt ugnen på 240°C/220°C varmluft.

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

Dela **citron** i klyftor.

Riv **gurka** fint och strö över en nypa **salt***.



Rosta klyftpotatis

Placera **potatis** på en plåt med bakplåtspapper.

Ringla över **olivolja*** och **citronjuice** [1 msk | 2 msk]. Krydda med **salt*** och **peppar***, och blanda runt. Rosta i ugnen i 25-30 min, eller tills klyftorna är gyllene.



Blanda tzatziki

Riv **vitlök** [½ st, 2P] fint.

Pressa ur vätska från **gurkan**.

Blanda **gurka**, **yoghurt**, **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 **kyckling** i ca 2 min per sida. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

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

VIKTIGT: 1) Tvätta händer och köksredskap noggrant efter hantering av rå kyckling. 2) Den är färdiglagad när köttet inte längre är rosa i mitten.

TIPS!

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

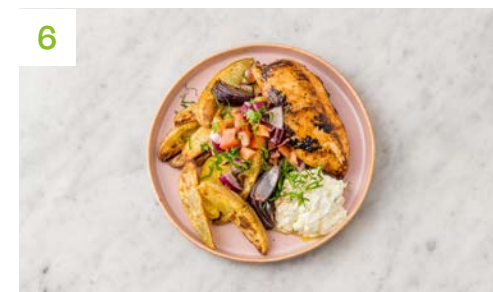


Blanda sallad

Finhacka de sparade **rödlöksklyftorna**.

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

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



Servera

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

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V45