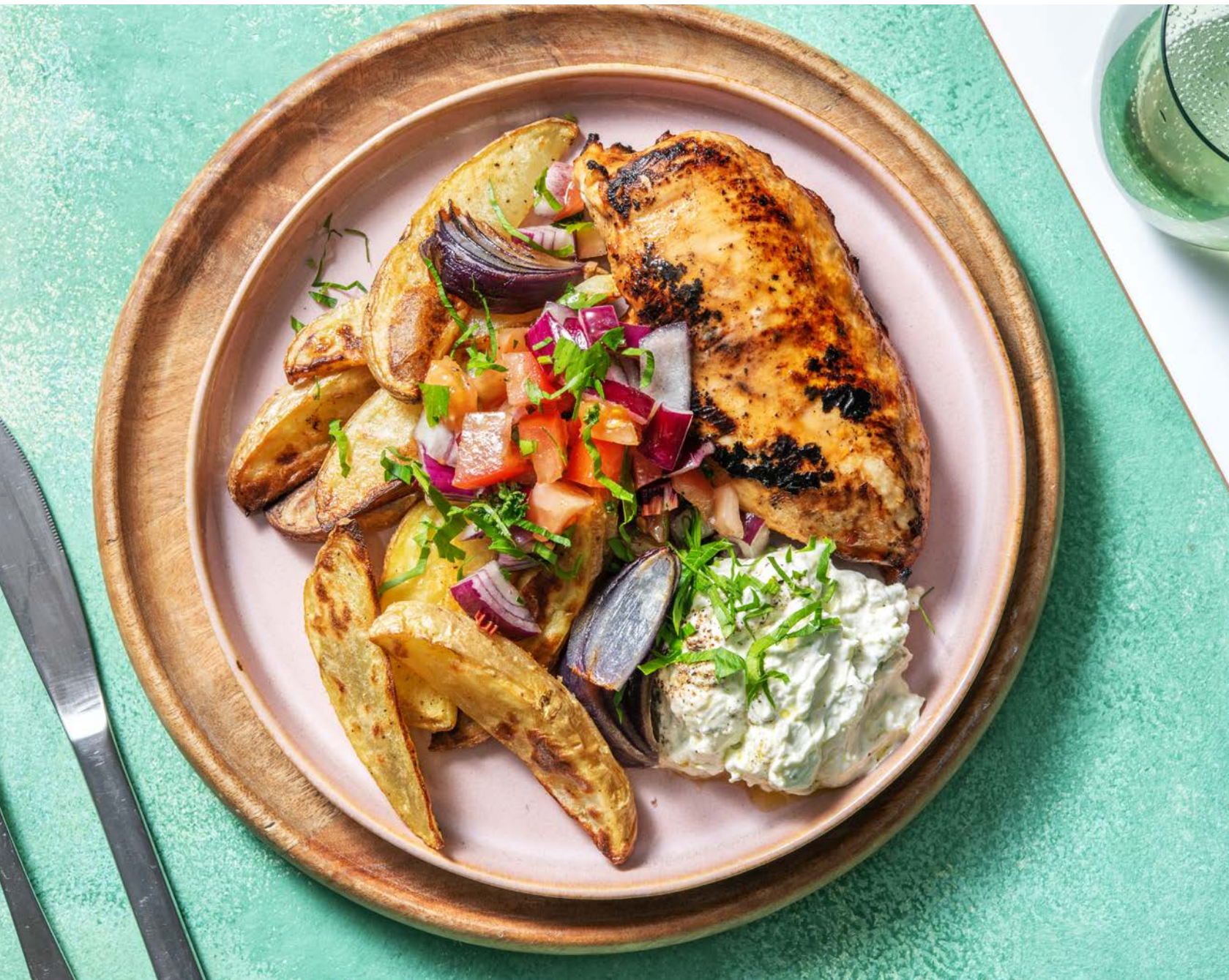
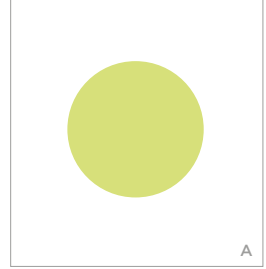




Grekkisk-inspirerad kyckling

med potatis, tomatsallad och tzatziki

30-40 minuter



Potatis



Citron



Vitlöksklyfta



Gurka



Gräddfil



Rödlök



Kycklingbröstfilé



Tomat



Balsamvinäger



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
Vitlösklyfta	1 st	2 st
Gurka	1 (liten)	1 (stor)
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Rödlök	1 st	1 st
Kycklingbröstfilé, BBQ marinerat	300 g	600 g
Tomat	2 st	3 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på o tillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 742 G
Energi	281 kJ/67 kcal	2082 kJ/498 kcal
Fett	1 g	11 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	8 g	57 g
Varav sockerarter	2 g	13 g
Protein	5 g	39 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,3 g	2,1 g

Allergier

7) Mjölkl 14) Sulfiter

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. 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

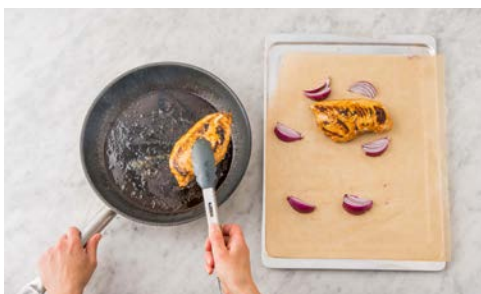


1. Förbered citron & potatis

Sätt ugnen på 200°C.

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

Dela **citron** i klyftor.



4. Tillaga kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Tillsätt **kyckling**, krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och bryn ca 2 min på varje sida.

Placera sedan **kycklingen** och **rödlök** på en 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.

TIPS!

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



2. Rosta klyftpotatis

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

Ringla över en skvätt **olivolja*** och **citronjuice**.

Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och blanda runt. Rosta i ugnen i 20-25 min, eller tills de är gyllene.



5. Blanda sallad

Finhacka de sparade **rödlöksklyftorna**.

Skiva **tomat** tunt.

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

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



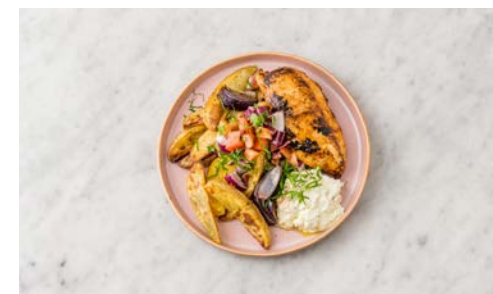
3. Blanda tzatziki

Finriv **vitlök**.

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

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

Skär **rödlök** i klyftor, lägg 1-2 klyftor åt sidan.



6. Servera

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

Smaklig måltid!