



Stegt kyllingebryst med græsk salat, stegte kartofler og tzatziki

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Kartofler

400 g kartofler, små

Tzatziki

1 stk skoleagurk
1 dl græsk yoghurt
1 fed hvidløg
½ tsk olivenolie ^b

Stegt kyllingebryst

280 (420)* g kyllingebryst

Græsk salat

1 stk tomat
½ stk skalotteløg
½ pakke ost
1 pose oliven
½ pose hvidvinseddike
½ spsk olivenolie ^b

Det skal du selv have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. **Kartofler:** Del kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Vend med olivenolie og krydr salt og peber. Mix det hele godt sammen og fordel kartoflerne i et jævnt lag. Bag i ovnen ca. 25 min til de er møre og gyldne. Vend lidt i dem undervejs.
3. **Tzatziki:** Riv agurken groft. Pres let vandet ud af den og læg den i en skål. Bland med yoghurt, olivenolie, presset hvidløg og tilsmag med salt og peber.
4. **Stegt kyllingebryst:** Krydr kyllingen med salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingebrysterne ved høj varme i ca. 2 min. på hver side. Læg dem ind til kartoflerne i ca. 8 min. til de er gennemstegte.
5. **Græsk salat:** Skyl tomat, pil løg og skær i skiver. Læg det på et fad eller tallerken. Hæld væden fra osten og smuldr den over. Fordel oliven på. Bland hvidvinseddike med olivenolie og salt og peber og hæld over salaten.
6. Servér stegt kylling med ovnbagte kartofler, tzatziki og græsk salat.

Billedet kan afvige noget fra opskriften.