



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Medelhavskyckling med couscous, oliver och pärontziki

### Örtkryddad kyckling

Kycklingfilé 300 g

● Salt 2 krm

Örtmix ½ förp

Cockailtomater 250 g

Snacksoliver 1 förp

● Olivolja ½ msk

### Couscous

Couscous 125 g

● Vatten 2 dl

Kycklingbuljong ½ påse

### Pärontziki

Päron 1 st

Matyoghurt 1 dl

Vitlök 1 klyfta

● Salt 1 krm

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,  
Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Örtkryddad kyckling:** Lägg kycklingfilé i en smord ugnform och krydda med salt och örtmix. Lägg cockailtomater och snacksoliver ovanpå. Ringla över olivolja. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
3. **Couscous:** Häll couscous i en bunke. Koka upp vatten och kycklingbuljong. Häll den varma buljongen över couscousen och låt stå ca 10 min. Fluffa grynen med en gaffel.
4. **Pärontziki:** Grovriv päron. Blanda matyoghurt, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
5. Servera örtkryddad kyckling med rostade tomater, oliver, couscous och pärontziki.