



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kycklingsouvlaki med citron, timjan, tzatziki och rostad potatis

Rostad potatis

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja 2 tsk

Kycklingsouvlaki

- Olivolja 1 msk
- Vitlök 1 klyfta
- Citron 1 st
- Torkad timjan 1 tsk
- Salt ½ tsk
- Kycklingfilé 300 g

Tzatziki

- Gurka 1 st
- Vitlök 1 klyfta
- Matyoghurt 1 dl
- Salt 1 krm
- Svartpeppar 1 krm

Till servering

- Romansallad 1 st
- Rödlök 1 st

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Lägg potatis på en plåt med bakplåtspapper (halvera eventuellt stora potatisar för kortare tillagningstid). Blanda med olivolja, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. **Kycklingsouvlaki:** Blanda olivolja, pressad vitlök, pressad saft från citronen, torkad timjan, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Dela kycklingfilé i bitar. Lägg ner kycklingen i bunken och blanda runt ordentligt. Låt marinera till steg 6.
4. **Tzatziki:** Grovriv gurka. Lägg i en skål och blanda med pressad vitlök, matyoghurt, salt och nymald svartpeppar.
5. Strimla romansallad och rödlök.
6. **Kycklingsouvlaki:** Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek den marinerade kycklingen ca 5 min, tills den är helt genomstekt.
7. Servera nystekt kycklingsouvlaki med tzatziki, rostad potatis och grönsaker.

TIPS! Om ni vill och har tid! Trä upp kycklingen på grillspett och servera som kycklingspett!