



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

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
1 spsk olivenolie ^b

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
1 pakke feta
1 pose oliven
1 spsk hvidvinseddike

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:** Skær tomater i skiver. Skræl skalotteløg og skær i skiver. Læg begge dele i en skål og kom smuldret feta og oliven hen over. Bland hvidvinseddike med ½ spsk olivenolie og salt og peber. Hæld over tomatosalaten.
6. Servér stegt kylling med ovnbagte kartofler, tzatziki og græsk salat.