



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

Medelhavskyckling med citronrisoni och tzatziki

Tzatziki

Gurka 1 st
Matyoghurt 1 dl
Vitlök 1 klyfta
● Rödvinvinäger ½ tsk

Citronrisoni

Risoni 150 g
Citron ½ st

Medelhavskyckling

Röd paprika 1 st
Rödlök 1 st
Kycklingfilé 300 g
● Olja 1 tsk
Persillade ½ påse
● Salt 2 krm
● Svartpeppar 1 krm
Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

Olja, Rödvinvinäger,
Salt, Svartpeppar

- Förberedelser:** Strimla röd paprika och rödlök. Dela kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.
- Tzatziki:** Grovriv hälften av gurkan, pressa ur vätska och lägg i en skål. Blanda ner matyoghurt, pressad vitlök och rödvinvinäger. Smaka av med lite salt. Skär resten av gurkan i tärningar. Servera gurkan separat eller blanda ner den i risonin.
- Citronrisoni:** Koka all risoni enligt anvisning på förpackningen.
- Medelhavskyckling:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek kycklingbitarna runt om ca 5 min, krydda med persillade, salt och nymald svartpeppar. Tillsätt röd paprika, rödlök och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 2 min, tills kycklingen är genomstekt.
- Citronrisoni:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ihop avhållad risoni med citronskal och lite pressad citronsaft efter smak, klyfta resten.
- Servera medelhavskyckling med grönsaker, citronrisoni, tzatziki och citrunklyfta.