



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllinggyros i hjertesalatwrap med lettsyltede grønnsaker, yoghurt og potetfries

Potetfries

350 g poteter
½–1 pakke persillade
1 ts olje ^B

Lettsyltede grønnsaker

1 stk gulrot
½–1 stk rødløk
2 poser hvitvinseddik
1 dl vann ^B
2 ss sukker ^B

Grønnsaker

1 stk hjertesalat
½ pakke reddiker

Kyllinggyros

300 g kyllinggyros
1 ts olje ^B

Tilbehør

75–150 g yoghurt
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Poteter: 150 g Grønnsaker:
150 g Kylling: 150 g Yoghurt: 1
ss Energiinnhold: ca. 580
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

TIPS!

Om salatbladene er for små til å brukes som wraps, kan de kuttes i biter og serveres som en salat.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Potetfries:** Skyll og kutt potetene i staver. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gygne. Vend persilladen inn med potetene når de er ferdigstekte.
3. **Lettsyltede grønnsaker:** Skrell og kutt gulroten i tynne staver eller skiver. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, eddiken og 2 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn gulroten og løken. La grønnsakene trekke i laken frem til servering.
4. **Grønnsaker:** Kutt enden av hjertesalaten. Skyll bladene i kaldt vann, og tørk dem lett. Skyll og kutt reddikene i tynne skiver.
5. **Kyllinggyros:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter.
6. **Tilbehør:** Server kyllinggyrosen i salatbladene, og topp med yoghurten, de syltede grønnsakene og reddikene. Server potetfriesene ved siden av.