



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

Örtgrillad kyckling med tzatziki och klyftpotatis

Klyftpotatis

- Småpotatis 400 g
- Olivolja 1 tsk
- Salt 1 krm

Tzatziki

- Gurka ½ st
- Vitlök 1 klyfta
- Matyoghurt 150 g

Örtgrillad kyckling

- Kycklinglårfile 300 g
- Torkad oregano ½ msk
- Salt ½ tsk
- Olivolja 2 tsk
- Citron 1 st

Sallad

- Gurka ½ st
- Tomat 2 st
- Mixsallad 50 g

Att ha hemma ●

- Olivolja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig). Vill du grilla, tänd grillen!
2. **Klyftpotatis:** Klyfta potatis och lägg i en ugnform eller långpanna. Blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen fått fin färg.
3. **Tzatziki:** Grovriv gurka. Krama ur vätskan och lägg gurkan i en skål. Blanda med pressad vitlök och matyoghurt. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Örtgrillad kyckling:** Krydda kycklinglårfile med torkad oregano, salt och lite nymald svartpeppar. Ringlar över olivolja. Grilla eller stek kycklingen ca 3 min per sida. Tillaga klart på indirekt värme (sidan utan glöd) ca 5-7 min, tills den är helt genomstekt.
5. Skölj citronen i ljummet vatten. Finriv det yttersta skalet och strö över den nystekta kycklingen. Klyfta den använda citronen.
6. **Sallad:** Tärna gurka och tomat. Lägg i en salladsskål och blanda med mixsallad.
7. Servera grillad örtkyckling med klyftpotatis, tzatziki, sallad och citronklyfta.