



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

- Småpotatis 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

- Snackgurka 1 st
- Vitlök 1 klyfta
- Gräddfil 75 g
- 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 snackgurka. Lägg i en skål och blanda med pressad vitlök, gräddfil, 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!