



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

## Fyllt pitabröd med kryddstekt nötfärs, sallad och färdig tzatziki

### Grönsaker

Tomat 1 st  
Snackgurka 1 st  
Rödlök 1 st  
Mixsallad 50 g

### Kryddstekt färs

Nötfärs 250 g  
Torkad oregano 1 förp  
Paprikapulver 1 förp  
Rosmarin/timjan mix 1½ tsk  
● Salt ½ tsk  
Tomatpuré 1 förp  
Vitlök 1 klyfta  
● Vatten ¾ dl

### Till servering

Pitabröd 2 st  
Tzatziki ½ förp

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,  
Vatten

1. Värm ugnen till 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Grönsaker:** Halvera tomat och skär i skivor. Skär snackgurka och rödlök i skivor.
3. **Kryddstekt färs:** Hetta upp lite olja i en stekpanna. Fräs nötfärs på hög värme ca 3 min. Sänk värmen något och krydda med torkad oregano, paprikapulver, rosmarin/timjan mix, salt, lite nymald svartpeppar, tomatpuré och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 2 min tills färsen är helt genomstekt.
4. Tillsätt vatten och låt koka in, ca 1 min. Smaka av med lite salt.
5. **Till servering:** Värm pitabröd enligt anvisningen på förpackningen.
6. Fyll varma pitabröd med mixsallad, tomat, gurka, rödlök, kryddstekt färs och tzatziki. Servera direkt.