



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

Örtstekt 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

Örtstekt kyckling

Kycklinglårfile 300 g
Torkad oregano ½ msk
● Salt ½ tsk
● Smör* 1 tsk
● Olivolja 1 tsk
Citron 1 st

Sallad

Gurka ½ st
Tomat 2 st
Mixsallad 50 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
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. **Örtstekt kyckling:** Krydda kycklinglårfile med torkad oregano, salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp smör och olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 5 min per sida, 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 nystekt örtkyckling med klyftpotatis, tzatziki, sallad och citronklyfta.