



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

## Medelhavskyckling med citronrisoni och tzatziki

### Tzatziki

Gurka 1 st  
Gräddfil 75 g  
Vitlök 1 klyfta

### Citronrisoni

Risoni 150 g  
Citron ½ st

### Medelhavskyckling

Röd paprika 1 st  
Rödlök 1 st  
Kycklingfilé 300 g  
● Olja 1 tsk  
Persillade ½ påse  
● Salt 2 krm  
● Svartpeppar 1 krm  
Vitlök 1 klyfta

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

- 1. Förberedelser:** Strimla röd paprika och rödlök. Dela kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.
- 2. Tzatziki:** Grovriv hälften av gurkan, pressa ur vätska och lägg i en skål. Blanda ner gräddfil och pressad vitlök. Smaka av med lite salt. Skär resten av gurkan i tärningar. Servera gurkan separat eller blanda ner den i risonin.
- 3. Citronrisoni:** Koka all risoni enligt anvisning på förpackningen.
- 4. Medelhavskyckling:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek kycklingbitarna runt om ca 5 min, krydda med persillade, salt och nymald svartpeppar. Tillsätt röd paprika, rödlök och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 2 min, tills kycklingen är genomstekt.
- 5. Citronrisoni:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ihop avhållid risoni med citronskal och lite pressad citronsaft efter smak, klyfta resten.
- 6.** Servera medelhavskyckling med grönsaker, citronrisoni, tzatziki och citronklyfta.