



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.