



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Medelhavskyckling med cosucous, oliver och pärontziki

Örtkryddad kyckling

Kycklingfilé 300 g
 ● Salt 2 krm
 Örtmix ½ förp
 Cocktailtomater 250 g
 Snacksoliver 1 förp
 ● Olivolja ½ msk

Couscous

Couscous 125 g
 ● Vatten 2 dl
 Kycklingbuljong ½ påse

Pärontziki

Päron 1 st
 Matyoghurt 1 dl
 Vitlök 1 klyfta
 ● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,
 Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Örtkryddad kyckling:** Lägg kycklingfilé i en smord ugnform och krydda med salt och örtmix. Lägg cocktailtomater och snacksoliver ovanpå. Ringla över olivolja. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
3. **Couscous:** Häll couscous i en bunke. Koka upp vatten och kycklingbuljong. Häll den varma buljongen över couscousen och låt stå ca 10 min. Fluffa grynen med en gaffel.
4. **Pärontziki:** Grovriv päron. Blanda matyoghurt, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
5. Servera örtkryddad kyckling med rostade tomater, oliver, couscous och pärontziki.