



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydret kjøttdeig i fullkornspita med grønnsaker og yoghurtdressing

Grønnsaker

1 pakke maiskorn
100 g finsnittet rødkål
½ stk agurk
1 stk tomat
⅓ pose hvitvinseddik
15ml

Krydret kjøttdeig

275 g kjøttdeig
½ pakke paprikakrydder
½-1 pakke oregano

Pitabrød

4 stk pitabrød

Yoghurtdressing

½ pakke yoghurt
naturell
½ pakke lettmaiones
½ pakke persillade
🏠 ½ ts sukker

🏠 sukker

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2 **Grønnsaker.** Sil laken av maisen. Ha rødkålen i en bolle og kna inn litt salt, sukker og 1 ts eddik. Skyll og kutt agurken og tomaten i terninger. Ha maisen, agurken og tomaten i hver sine skåler.

3 **Krydret kjøttdeig:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter og tilsett paprikakrydderet og oreganoen. Stek videre i 2-3 minutter, til kjøttet er gjennomstekt. Krydre med litt salt og pepper.

4 **Pitabrød:** Stek pitabrødene som anvist på pakken.

5 **Yoghurtdressing:** Rør sammen yoghurten, lettmaionesen, persilladen, ½ ts sukker og litt salt og pepper i en skål.