

Vika 41



Fyrir 2



20 mínútur

Marokkóskur kjúklingur í flatbrauði með tzaziki jógúrtsósu

Það sem þú þarft að eiga: Salt, pipar og ólífuolía.

Það sem þarf að hafa við hendina: Hnífur, skurðarbretti, og eldfast mót.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda. Stillið ofninn á 200°C og blástur.

Til að tryggja ferskleika hráefnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt. Allar uppskriftir geta innihaldið hnetur í snefilmagni.

HRÁEFNI



400 gr
Kjúklingalæri



2 stk
Flatbrauð



1 dolla
Marokkósk
marinering



60 gr
Salat



1/2 stk
Rauð paprika

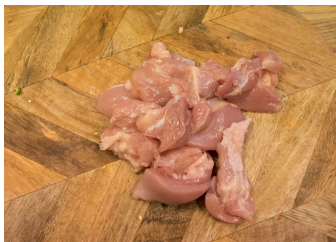


1/2 stk
Græn paprika



50 ml
Tzaziki jógúrtsósa

LEIÐBEININGAR



Skref 1 Skerið kjúklingalærin í hæfilega stóra bita og hitið ofninn í 200°C.



Skref 2 Blandið saman kjúklingalærunum og marineringunni í eldfast mót. Bakið kjúklinginn í ofninum í 15-20 mínútur eða þar til hann er orðinn fullleldaður.



Skref 3 Raðið flatbrauðunum á ofnskúffu eða á ofngrind og hitið í ofninum í 2-3 mínútur, gætið þess að hita þau ekki of lengi.



Skref 4 Skerið papriku og rauðlauk í fallegar sneiðar og rífið salatið niður. Þegar brauðin eru orðin volg skal smyrja þau með tzaziki jógúrsósu og raða kjúkling og grænmeti inni flatbrauðið. Berið flatbrauðin fram ásamt restinni af jógúrtsósunni, njótið vel!

NÆRINGARGILDI Í 100 G

154 kcal | Fita: 6,3 g | Mettuð fita: 1,5 g | Kolvetni: 12,6 g | Þ.a. Sykur: 0,0 g | Trefjar: 1,7 g | Prótín: 11,9 g