



Oppskrift

Skivet kyllingfilet med tzatziki og tomatsalat



Slik griller du kyllingfilet. Vi gir deg fremgangsmåten og tilbehøret. Grillet kyllingfilet med tzatziki passer perfekt i sommervarmen og med vannmelon!

1

Slik lager du tzatziki

Riv agurken grovt på et rivjern og press mest mulig vann ut av agurken.

Bruk et rent kjøkkenklede, legg den revne agurken på midten av kledet, pakk sammen og klem ut overflødig væske.

Hakk hvitløken, dryss over litt salt og mos hvitløken med en gaffel. Bland sammen yoghurt, hvitløkmos, eddik, olivenolje og mynte. Rør inn agurk og smak til med salt og litt kvernet sort pepper.

2

Slik lager du vannmelon- og tomatsalat

Rens og del vannmelon, jordbær og tomater i jevne biter. Bland alt lett sammen og dryss over en klype salt, litt kvernet pepper, smuldret fetaost og friske urter.

Topp med god klunk olivenolje og noen rause dråper balsamico.

3

Slik griller du kyllingfilet

Pensle kyllingen med litt olje og grill skivene over høy varme i cirka 3 - 4 minutter på hver side. La gjerne kyllingen få hvile noen minutter før servering.

4

Slik serverer du

Skjær kyllingen i jevne stykker eller server skivene hele med tzatziki og vannmelon- og tomat Salat.

Som ekstra tilbehør passer det godt med ovnsbakte kløftepoteter.

Ingredienser

Du trenger

PRIOR skivet kyllingfilet 850 g

Tzatziki

Gresk yoghurt 5 dl

Agurk	1 stk
-------	-------

Hvitløksfedd 2 stk

Hvitvinseddik	1 ts
---------------	------

Olivenolje 2 ss

Frisk mynte (grovhakket)	2 ss
--------------------------	------

Vannmelon- og tomatsalat

Vannmelon 500g g

Jordbær	6 stk
---------	-------

Tomat 200g g

Fetaost	50-100 g
---------	----------

Basilikum (finhakket) 2 ss

Olivenolje	
------------	--

Kremet balsamico

Flaksalt	
----------	--

Du trenger

Tzatziki

Vannmelon- og tomatsalat

Pepper (grovmalt)

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Svoveldioksid og sulfitter