



Oppskrift

Pålegg i pitabrød



Alle barn elsker pitabrød. Ha det i matpakka da vel! Et godt alternativ til brødskiva. Denne retten går kjapt å lage hvis du kjøper ferdige pitabrød og dressinger.

Tips! Vil du lage alt fra bunnen av vil det ta 2 timer og 30 minutter å lage retten ferdig.

1

Hvis du vil lage ca 8 hjemmebakke pitabrød

Løs opp gjæren i vannet, cirka 25- 30 grader. Tilsett resten av ingrediensene og elt deigen i cirka 10 minutter, eller til den er smidig, skinnende og litt klissete (arbeid deigen ved full hastighet de to siste minuttene). Smør en passe stor bolle med litt olje, legg i deigen og smør litt olje på toppen. Dekk bollen til med plastfilm og et kjøkkenklede over der igjen. La deigen heve til dobbel størrelse i romtemperatur.

2

Varm ovnen til 250 grader. La et rent stekebrett stå i ovnen mens den varmes. Kna deigen sammen på et lett melet bakebord. Del deigen i 8 like store emner og rull ut boller. Dekk til bollene med et fuktig klede og la de hvile på benken i 15 minutter.

Klem eller kjevl hver bolle ut til en rund leiv, cirka 0,5 -1 cm tykk, og la leiven hvile i 5 minutter til. Legg pitabrødene rett over på det varme stekebrettet (stek sa mange du får plass til, og stek heller i flere omganger. Pitabrødene er ferdige når de har blåst seg opp og fått noen gygne prikker. Stekes de for lenge blir de fort tørre.

Dekk til de ferdigstekte brødene med et klede slik at de holder seg myke og saftige. Avkjølte brød bør oppbevares i brødpose.

3

Slik lager du tzatziki

Riv agurken grovt på et rivjern og press mest mulig vann ut av agurken. Skrell og riv eplet, eller skjær det i tynne skiver.

Hakk hvitløken, dryss over litt salt og mos hvitløken fint med en gaffel.

Bland sammen yoghurt, hvitløkmos, sitron, olivenolje og urter. Vend inn agurk og eple, og smak til med salt og litt kvernet sort pepper.

4

Enkel spicy coleslaw

Finsnitt kålen og riv eller skjær gulroten i tynne strimler. Bland kål og gulrot med to gode klyper salt. Kna det godt sammen og la det «marinere» i 10-15 minutter. Rør sammen majones, yoghurt, sukker og chilisaus. Bland grønnsakene sammen med chilimajones og smak til med mer salt hvis nødvendig.

5

Fyll pitabrødene med ingrediensene

Åpne pitabrødene og fyll dem med det du måtte ønske.

Tips!

Bak gjerne en dobbel porsjon når du først er i gang, og frys ned de brødene du ikke skal bruke.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet Naturell 110g Enh

Ingredienser

Du trenger dette til pita brødene

PRIOR kyllingfilet naturell i skiver

Ost	
-----	--

Salat	
-------	--

Jordbær	
---------	--

Eple	
------	--

Reddik	
--------	--

Agurk	
-------	--

Tomat	
-------	--

Paprika	
---------	--

Gulrot	
--------	--

Pitabrød

Hvis du vil lage hjemmebakke pitabrød:

Fersk gjær	25 g
------------	------

Vann	3,5 dl
------	--------

Hvetemel	320 g
----------	-------

fullkornshvetemel	200 g
-------------------	-------

Du trenger dette til pita brødene

Hvis du vil lage hjemmebakke pitabrød:

Coleslaw

Tzatziki

Hvitt sukker 1 ss

Salt 0,5 ss

Olivenolje 2 ss

Coleslaw

Kål 0,5 stk

Gulrot 1 stk

Majones 1 dl

Gresk yoghurt 0,5 dl

Hvitt sukker 0,5 ts

Sriracha-saus

Salt

Tzatziki

Gresk yoghurt 5 dl

Agurk 1 stk

Eple 0,5 stk

Hvitløksfedd 2 stk

Du trenger dette til pita brødene

Hvis du vil lage hjemmebakke pitabrød:

Coleslaw

Tzatziki

Coleslaw

Tzatziki

Sitronsaft	1 ts
Olivenolje	2 ss
Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano)	1 ss
Salt & Pepper	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten
- Egg