



Oppskrift

Hel kylling med couscoussalat og tzatziki



Hel kylling blir alltid saftig og mørt. Slik helsteker du kylling med couscoussalat og tzatziki

1

Slik gjør du

Stek kyllingen i midten av ovnen i ca. 1 time, til kyllingen er ferdig og har en kjernetemperatur på 68 grader.

2

Couscoussalat

Ha couscous og vann i en bolle. La det ligge i bløt i 10 minutter. Bland inn de øvrige finhakkede ingrediensene og la salaten hvile i 30 minutter før servering.

3

Tzatziki

Finrasp agurken og klem ut saften. Legg agurken i en bolle og bland inn finhakket hvitløk, salt, pepper, oregano og olivenolje. Rør til slutt inn matyoghurt. Tzatzikien er klar til å nytes etter 15 minutters hvile.

Produkter i denne oppskriften

Kylling Hel 1,5-2,0kg Pk

Ingredienser

Du trenger

Hel kylling	1 stk
Couscoussalat	
Couscous	225 g
Vann	4 dl (varmt)
Persille (finhakket)	1 bunt
Koriander (grovhakket)	1 bunt
Rødløk	1 stk (finhakket)
Sitron (saft og revet skall)	1 stk
Agurk	0,5 stk
Tomat	1 stk (finhakket)
Solsikkefrø	30 g (ristet)
Sesamfrø	30 g (ristet)
Olivenolje	4 sss
Salt & Pepper	
Tzatsiki	
Agurk	0.4 stk
Hvitløksfedd	3 stk

Du trenger

Couscoussalat

Tzatsiki

Salt & Pepper	0,25 ts
---------------	---------

Oregano	0,25 ts
---------	---------

Olivenolje	2 ss
------------	------

Matyoghurt	3 dl (1 beger)
------------	----------------

Allergener

- Gluten
- Soya
- Melkeprotein inkl laktose