

Image not found or type unknown



Oppskrift

Hel kylling med couscoussalat og tzatziki

Image not found or type unknown



Med Prior hel kylling i stekepose blir helstekt kylling lekende lett!

1

Slik gjør du

Tilbered kyllingen som anvist på pakningen

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

Hel rå kylling

Image not found or type unknown



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

Salt & Pepper 0,25 ts

Oregano 0,25 ts

Olivenolje 2 ss

Matyoghurt 3 dl (1 beger)

Allergener

- Gluten
- Soya
- Melkeprotein inkl laktose