



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 finhakke 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.

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