



Gresk bowl med tzatziki

Mengde 2 porsjoner Tid 45 minutter Allergener Melk, Sulfitter

Ingredienser

Tzatziki

0,5 agurk
150 g gresk yoghurt
1 ss seterrømme
1 ss sitronsaft
1 lite hvitløksfedd
1 ts tørket dill
Salt og pepper
1 ss olivenolje

Kjøttboller

400 g kjøttdeig av svin lam, eller kylling
1 ts tørket timian
1 ts tørket rosmarin
0,5 ts salt
0,25 ts pepper
1 hvitløksfedd
1 sjalottløk
1 ts rødvinseddik
1 ss olivenolje

Tilbehør

0,5 liten rødløk
1 ss sitronsaft
200 g blomkål
0,5 chili
1 neve frisk koriander eller mynte
Olivenolje til steking
100 g crispisalat
10 cherrytomater
0,5 agurk

Fremgangsmåte

Tzatziki

1. Riv agurken på den groveste delen av rivjernet. Legg i et dørslag og strø over 0,5 ts salt. La stå i minst 30 minutter og gjerne lengre. Klem ut resten av væsken gjennom et rent klede.
2. Bland de øvrige ingrediensene godt sammen i en skål før du vender inn avrent agurk. Topp med olivenolje.

Kjøttboller

1. Sett stekeovnen på 220 grader over- og undervarme.
2. Kutt sjalottløk i små terninger og finhakk hvitløk. Bland sammen alle ingrediensene i en bolle. Form kjøttboller og legg på et stekebrett med bakepapir.
3. Stek kjøttbollene midt i stekeovnen i ca. 15 minutter, til de er gygne.

Tilbehør

1. Kutt rødløk i tynne ringer og legg i en skål. Hell over sitronsaft og la stå frem til resten er klart.
2. Rasp blomkål med et rivjern. Finhakk chili og koriander. Varm olivenolje i en stekepanne til medium temperatur. Stek blomkållris og chili i noen minutter. Rør inn koriander og smak til med salt og pepper.
3. Kutt crispisalat, cherrytomater og agurk i mindre biter.
4. Legg alle ingrediensene i skåler og server med tzatziki og kjøttboller.

Kalorier 622kcal | Karbohydrater 18,3g | Protein 53g | Fett 34g

omhelse.no

Tips

Vil du gjøre denne retten enklere å lage? Da steker du kjøttdeigen med alle ingrediensene som hører med, sammen med blomkållris, chili og koriander.

Passer til alle kostplanene. I KetoUten Melkeprodukter bytter man yoghurt og rømme med lik mengde kokosyoghurt Yokos fra Berit Norstrand.