



## KYLLINGKEBAB MED HJEMMELAGET GROVT PITABRØD OG DRESSING

6B, NESØYA SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

#### GROVE PITABRØD

150 gram	økologisk hvetemel
150 gram	økologisk sammalt hvetemel grovmalt
0.5 ts	salt
0.5 ts	sukker
0.5 pakke	tørrgjær
2.2 dl	vann
0.5 ss	olivenolje

#### DRESSING

2 dl	økologisk yoghurt
0.5 dl	frisk koriander
0.25 stk	rødløk
1 fedd	økologisk hvitløk
0.25 ts	flaksalt
0.5 stk	økologisk agurk
0.25 ts	spisskummen
0.25 ts	malt koriander
0.25 ts	pepper

#### KYLLINGFYLLE

2 stk	kyllingfilet
-------	--------------

### SLIK GJØR DU:

1

Fremgangsmåte pitabrød:  
Sett stekeovnen på 250 grader.  
Bland alle de tørre ingrediensene i en bakebolle. Hold igjen litt av det grove melet.  
Ha i vann, ikke varmere enn 20 grader, og olje.  
Elt deigen i 10-15 minutter i en kjøkkenmaskin eller ved hånd.  
Deigen skal være litt klissete, men tilsett mer mel dersom den er for klissete.  
La deigen heve under et håndkle i en time.  
Ha mel på benken og jobb deigen smidig.  
Rull den til en pølse og del den i fire deler.  
Rull fire boller og kjevle dem flate.  
Legg dem på et bakepapirkledd stekebrett og la etterheve i ca. 20 minutter.  
Stekes i ca. 5-7 minutter.  
Avkjøles på rist.

2

Fremgangsmåte dressing:  
Ha yogurten i en skål.  
Finnhakk frisk koriander, rødløk og hvitløk.  
Bland det sammen med yogurten.  
Skyll og del agurken opp i små terninger.  
Tilsett pepper, sitronsaft, spisskummen, og malt koriander.  
Smak til med salt.  
Sett kjølig.

3

Fremgangsmåte kylling og grønnsaker:  
Skjær kyllingen i passe tynne strimler (like store biter)  
Fordel kyllingbitene utover en bakepapirkledd langpanne.

Pensle kyllingstrimlene med olje.  
Strø over kebabkrydderet.  
Bland sammen med hendene og fordel strimlene utover langpannen igjen.  
Sett grillelementene i stekeovnen på maks varme.  
Stekes nest øverst i ovnen til kyllingen har fått grillskorpe.  
Skjær grønnsakene i skiver.  
Fyll pitabrødet med kylling, dressing og grønnsaker og nyt!

ss

rapsolje

1 ss kebabkrydder

0.25 ts cayenne

#### **GRØNNSAKSFYLL**

1 stk blad kinakål

0.5 stk økologisk spisspaprika

1 stk stang selleristang

0.5 stk agurk økologisk