



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 grov malt
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

KYLLINGFYLL

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

SLIK GJØR DU:

- 1** Fremgangsmåte pitabrød:
Sett stekeovnen på 250 grader.
Bland alle de tørre ingrediensen i en bakebolle. Hold igjen litt av det grove melet.
Ha i vann, ikke varmere en 20 grader, og olje.
Elt deigen i 10-15 minutter i en kjøkkenmaskin eller for 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 bakepapkledde stekebrett og la etterheve i ca. 20 minutter.
Stekes i ca. 5-7 minutter.
Avkjøles på rist.
- 2** Fremgangsmåte dressing:
Ha yoghurten i en skål.
Finhakk frisk koriander, rødløk og hvitløk.
Bland det sammen med yoghurten.
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 bakepapkledde 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!

1 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