



Pitabrød med oksekød og tzatziki

Hjemmelavet fastfood og de fleste børns favorit. Vi er vilde med pitabrødene, som er en god måde, at få mange grøntsager i børnene.



Bedøm opskrift



30 min



Apr – Okt



Dagligt grønt

Ingredienser

4 pers.

Tzaziki

4 dl yoghurt naturel

1 fed hvidløg

1 agurk

1 tsk fint salt

Oksekødet

300 g oksekød i strimler

1 spsk olivenolie

2 tsk kebabkrydderi

1 salathoved f.eks. iceberg, romainesalat, krølsalat eller friseesalat

1 agurk

4 tomater

1 løg

8 pitabrød

Opskrift og styling: Lone Kjær, Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Hæld yoghurten til afdrypning i en sigte med et klæde. Lad yoghurten afdryppe, mens det øvrige tilberedes. Riv agurken på et rivejern. Drys med salt og lad den stå på køkkenbordet, mens du tilbereder det øvrige.
- 2 Varm olien på en pande. Rist kødet ved godt varme i olie og kebabkrydderi i ca. 1 minut på hver side, til det er mørt. Krydr med salt og peber og tag kødet af varmen.
- 3 Snit salaten, skær agurk i skiver og tomater i både. Skær løgene i ringe.
- 4 Vrid agurkerne fri for salt og rør dem i det afdryppede yoghurt sammen med presset hvidløg. Smag tzazikien til med salt og peber.
- 5 Lun pitabrødene og fyld dem med salat, grøntsager, kød og tzaziki, eller server med fyldet i små skåle og lad alle mand selv fylde deres pitabrød.



Tip

Få ungerne til at hjælpe med at snitte og skære grøntsager. De syntes tit det er sjovt at hjælpe til, hvis bare de får lov.

