Gresk, yoghurtmarinert kylling

Ingredienser



Yoghurtmarinert kylling:
♥ 900 g kyllinglårfilet
♥ 200 g gresk yoghurt
♥ 1 sitron, presset saft
♥ 5 fedd hvitløk, pressede
♥ 1 ts hvitløkspulver
♥ 1 ts løkpulver
♥ 2 ts tørket oregano
♥ kvernet salt og pepper

Ovnsbakte småpoteter:
♥ 650 g små poteter
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 3 ts tørket oregano
♥ kvernet salt og pepper

Maroulosalata:
♥ 1 romanosalat
♥ 4 vårløk
♥ 1 liten bunt frisk mynte
♥ 1 stor bunt frisk dill
♥ 200 g fetaost
♥ 1 dl extra virgin olivenolje
♥ 1 sitron, presset saft
♥ 1 ts tørket oregano
♥ kvernet salt og pepper

Hvitløksyoghurt:
♥ 2 dl gresk yoghurt
♥ 0,5 dl majones
♥ 2 store hvitløksfedd, pressede
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ 2 sitroner

Fremgangsmåte

Yoghurtmarinert kylling:

Ha yoghurt i en bolle sammen med de øvrige ingrediensene. Rør alt godt sammen.

Legg kyllinglårfilet i yoghurtmarinaden og bland godt slik at kyllingen blir jevnt dekket av marinade.

Sett i kjøleskapet i minst 30 minutter, og gjerne opp til 6 timer.

Ha rikelig med olivenolje i en stekepanne (kyllingen kan også grilles, se tips). Skrap av noe av yoghurtmarinaden, og legg kyllinglårfiletene i den varme pannen.

Stekes på begge sider til kyllingen er gjennomstekt inni (ca. 7 minutter på hver side).

Ovnsbakte småpoteter, se eget innlegg **HER**:
Vask potetene og tørk dem godt (men du trenger ikke å skrelle dem). Ha potetene utover en stekeplate. Du kan skjære over dem på midten, så går det raskere å tilberede dem.

Hell olivenolje over potetene. Vend rundt på dem slik at alle blir godt dekket av oljen. Dryss over tørket oregano og kvern over salt og pepper.

Stek potetene midt i ovnen ved 220°C i 20–30 minutter (avhengig av størrelsen på potetene), til du ser at potetene har fått god og gyllen farge.

Maroulosalata (Gresk, grønn salat med feta), se eget innlegg **HER**:
Start med å legge romanosalaten i en bolle med iskaldt vann i ca. 20 minutter. Det gjør at salaten blir ekstra frisk og crispy. Skyll av vannet og tørk salatbladene raskt i en salatslynge eller med et kjøkkenhåndkle.

Snitt opp salaten i tynne strimler. Ha salaten i en stor salatbolle. Tilsett finkuttet vårløk og urter (hold av litt til pynt). Smuldre i fetaosten (hold av litt til pynt).

Visp sammen ingrediensene til dressingen. Rett før servering blandes salaten godt sammen med dressingen. Pynt toppen av salaten med fetaost og urter.

Hvitløksyoghurt, se eget innlegg **HER**:
Ha yoghurt og majones i en bolle. Press i hvitløksfedd. Kvern over godt med salt og pepper. Rør sammen.

Servering:
Server det saftige, stekte kyllingkjøttet sammen med den greske salaten, ovnsbakte poteter, hvitløksyoghurt og et par sitronbåter.

Tips

♥ Jeg har her brukt kyllinglårfilet (uten skinn og ben). Du kan også lage dette med brystfilet av kylling. Du kan i så fall gjerne skjære over kyllingfiletene på midten før du marinerer dem, slik at de blir tynnere. Så bruker de ikke så lang tid på å bli gjennomstekte.

♥ Kyllingen skal helst ligge i yoghurtmarinaden i noen timer. Det går også greit å la kyllingkjøttet ligge i marinaden i kjøleskapet over natten.

♥ Du kan også steke yoghurtmarinert kylling på grillen. Steketiden vil være omtrent like lang som når du steker i panne, men du må følge med og sjekke underveis siden varmen på grillen vil variere.

♥ Du kan skjære kyllingkjøttet i mindre biter og tre de yoghurtmarinerte bitene på grillspyd, så går det enda raskere å grille kyllingkjøttet.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/gresk-yoghurtmarinert-kylling