



Gyrosspett med tzatziki och havrerissallad

Kock: **I min syrras kök** Tid: **45 min** Portioner: **4-6**



Rustikt som i grekland, enkelt och med mycket smak!
Det är många kryddor i receptet, men kryddorna är sådana som de flesta av oss förmodligen redan har i skafferiet.

INGREDIENSER

Gyrosspett

800 g benfri fläskkotlett
1 dl turkisk eller grekisk yoghurt
gyroskryddan
1 grön paprika
salt och peppar

Gyroskrydda

1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad timjan
1 tsk chilipulver



1 tsk malen spiskummin
1 tsk malen koriander
1 tsk torkad persilja
0,5 tsk paprikapulver
0,5-1 tsk vitlökspulver
1 tsk kanel

Havrerissallad

4 dl havreris
6 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 röd paprika
1 liten rödlök
färsk persilja, fetaost, oliver

Tzatziki

300 g turkisk yoghurt
0,5 gurka
0,5 tsk salt
1-2 vitlöksklyftor

GÖR SÅ HÄR

- 1** Blanda allt till kryddmixen i en skål.
- 2** Skär köttet i ca 2 cm breda strimlor. Blanda yoghurten med gyroskryddan. Rör om ordentligt och vänd ner köttet i blandningen. Låt marinera minst en halvtimme.
- 3** Dela paprikan i 2-2 cm stora bitar.
- 4** Sätt ugnen på 220 grader
- 5** Vik köttstrimlorna och trä upp dem på grillspett varva med paprika. Packa inte köttet för tätt. Salta och peppra. Tillaga spetten i ugnen ca 15 minuter.
- 6** Koka havreriset med buljongtärningen i cirka 13 minuter. Låt svalna lite grann.
- 7** Hacka rödlök och paprika och blanda i. Toppa med fetaost, persilja och oliver - eller det du gillar.
- 8** Riv gurkan, grovt och låt rinna av i en sil. Salta lätt och pressa ut vätska.

9

När gurkan runnit av blanda med yoghurt och vitlök. Smaka av med salt och peppar.