

Oppskrift

Karbonader i pitabrød



Karbonader i pitabrød er kanskje ikke det første man tenker på til middag, men vi lover at det er veldig godt og enkelt å lage!

1

Slik gjør du

Bland sammen yoghurt og presset hvitløk i en skål. Rasp agurken grovt og press ut væsken. Ha i agurk og mais i yoghurten, bland godt sammen og smak til med salt og pepper. Del opp paprika i store båter. Stek de i en panne i litt olje, evt. 15 minutter i ovnen i en ildfastform.

2

Del opp pita og stek karbonader

Del opp pita brødene på midten. Stek Gilde karbonader i litt smør i en stekepanne på middels temperatur til de er gjennomvarme.

3

Servér

Server de nystekte karbonadene i pitabrød med hjertesalat, rødløk i båter, delte tomater, tzatziki, grillet paprika og litt oregano.

Ingredienser

Du trenger

Karbonader	1 pk
Pitabrød	4-8 stk
Gresk yoghurt	3 dl
Hvitløksfedd	2 stk
Agurk	0,5 stk
Mais	1 dl
Salt & Pepper	
Oregano	1 neve
Rød paprika	2 stk
Cherrytomater	1 boks
Hjertesalat	1 stk
Rødløk	1 stk

Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose