

Souvlaki met tzatziki



Souvlaki is een echt Grieks gerecht. Het is een spies met gegrild vlees en wordt vaak gegeten met brood. In dit recept is er gekozen voor gemarineerde varkenshaas, geserveerd met Turks brood en tzatziki.



4p



25m

INGREDIËNTEN

600 g varkenshaas

$\frac{1}{2}$ citroen

2 teentjes knoflook

2 tl oregano

2 el olijfolie

2 mini Turkse brood of

1 grote

peper en zout

Voor de tzatziki

1 komkommer

2 teentjes knoflook

15 g verse dille

500 ml volle yoghurt of

Griekse yoghurt

1 á 2 el olijfolie

peper en zout



ZO MAAK JE DE SOUVLAKI

- 1 • Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de Turkse broden 8-10 minuten af in de oven. Snijd de varkenshaas in blokjes van 2 x 2 cm. Pers of snijd de knoflook fijn.
- 2 • Meng in een grote kom het sap van $\frac{1}{2}$ citroen, de olijfolie, de knoflook, de oregano, peper en zout. Voeg de varkenshaas toe en laat ca. een half uur marineren. Hoe langer hoe beter.
- 3 • Rasp ondertussen de komkommer grof. Knijp het vocht er goed uit. Pers de knoflook voor de tzatziki en snijd de dille fijn. Meng in een kom de ingrediënten voor de tzatziki.
- 4 • Schuif de blokjes varkenshaas aan de satéprikkers of spiesen en rooster de souvlaki op de barbecue rondom gaar.
- 5 • Serveer de souvlaki met het Turkse brood en de tzatziki.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
312	12,3 g	3,9 g	19,6 g	1,2 g	29,3 g



Tip

Ook lekker met kippen-
of lamsvlees

MEPAL

Voor altijd