

Kotlett med fetatzatziki

🕒 30 min

Energifördelning

516

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	172	33
Kolhydrater	202	39
Protein	141	27

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
200 g	gurka	7 kcal
0 tsk	salt	-
2 dl	matlagningsyoghurt	55 kcal
50 g	fetaost	27 kcal
0 tsk	salt och peppar	-
500 g	magra kotletter	168 kcal
1 msk	margarin	27 kcal
1 kg	kokt potatis	175 kcal
100 g	röd lök i ringar	11 kcal
100 g	riven isbergssallad	4 kcal
400 g	tomat i skivor	23 kcal
12 st	svarta oliver i vatten	21 kcal

Instruktioner

Riv gurkan grovt. Strö på lite salt. Krama ur vätskan. Blanda gurka, matlagningsyoghurt, smulad fetaost, salt och peppar.

Stek kotletterna i margarin. Salta och peppra.

Koka potatisen. Dela den i skivor. Blanda potatis, lök, isbergssallad, tomat och oliver.