

Delemad med grillede grøntsager, flanksteak, salsa og fladbrød

Delemad for hele familien ! Snup et brød og fyld grønt, kød og dressing på efter smag og behag.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Sep



Dagligt grønt

Ingredienser

4 pers.

Kødet

650 g flanksteak eller onglet

2 fed hvidløg

2 tsk tørret oregano

½ tsk chili flakes

½ økologisk citron, saften og skalen

Krydderurtesalsa

250 g græsk yoghurt

½ dl **hakket persille**

10 hakkede mynteblade

salt og peber

Agurkesalsa

1 **agurk**

3 **forårsløg**

1 **rød chili**

10 mynteblade

Grillede peberfrugter

1 **rød peberfrugt**

1 **gul peberfrugt**

2 **squash**

olie til pensling

Tomater

5 **tomater**

1 spsk hvid balsamico

2 spsk olivenolie

1 håndfuld oliven

Tilbehør

græske fladbrød

salatost

Opskrift og styling: Gitte Heidi Rasmussen

Foto: Betina Hastoft

Tilberedning

- 1 Vend kødet i knust hvidløg, oregano, chili, citronskal og citronsaft, dryp med lidt olivenolie og lad det trække mens resten gøres klar.
- 2 Rør yoghurt sammen med finthakkede krydderurter, salt og peber og lad det trække.
- 3 Skær agurk i små tern, snit forårsløgene fint og hak chili uden kerner fint. Bland med grofthakket mynte og krydr med salt og peber.
- 4 Grill pebrene til skindet er mørkt og bobler op. Afkøl og pil skindet af. Skær dem i grove tern
- 5 Skær/riv squash i lange bånd og grill dem hurtigt på begge sider.
- 6 Skær tomaterne i skiver, dryp med balsamico og olivenolie og kom oliven hen over.
- 7 Grill kødet 3-6 min. på hver side afhængig af tykkelse.
- 8 Skær kødet i tynde skiver på tværs af kødtrådene og anret med lune fladbrød, agurkesalsa, krydderyoghurt, grillede grønsager, tomatsalat og salatost brækket i mindre stykker.

