



Recipe by Salinas Valley Health's
Erica Locke, MD

Mediterranean Chicken

*with a cucumber tomato & herb salad
& homemade tzatziki dressing*



Recipe served inside pita



Recipe served on a bed of rice

CHICKEN & MARINADE INGREDIENTS

- 1.5 lbs boneless chicken thighs or chicken breasts
- 1/2 cup Greek yogurt
- 1 lemon, juiced
- 1/2 tsp cumin
- 1/2 tsp coriander
- 1/2 tsp turmeric
- 1/2 tsp chili powder
- 2 cloves garlic, grated*
- 1 inch ginger, grated
- salt and pepper (to taste)
- pinch of cayenne (if you don't mind some heat!)

CUCUMBER TOMATO HERB SALAD & DRESSING INGREDIENTS

- 1 cup cucumber, diced*
- 1 cup halved cherry tomatoes or large diced tomato*
- 1/4 cup olive oil
- 1/4 cup lemon juice
- 2 tbsp red onion, grated*
- 1/4 cup red onion, diced*
- salt and pepper (to taste)
- 1/2 cup fresh chopped herbs (parsley, mint, dill and cilantro)*
- 1/2 tsp agave (optional)

HOMEMADE TZATZIKI DRESSING

INGREDIENTS

- 1 cup Greek yogurt
- 1 lemon, juiced
- 1-2 cloves garlic, grated*
- 1/4 cup cucumber, grated*
- fresh dill and mint, chopped (to taste)*
- salt and pepper (to taste)

DIRECTIONS

In a large bowl, mix all marinade ingredients together. Slice 1.5 lbs chicken thighs into bite size pieces and coat in marinade. Place in the fridge for at least 1 hour to marinate (can be left overnight). You can proceed with making your salad, tzatziki, and rice while the chicken marinates.

Once the chicken is marinated, coat a cast iron skillet/pan with olive oil. Heat the pan well and sear the chicken on both sides. Sauté on medium to high heat until cooked completely through, and the inside of the chicken is white. Place on a large plate and squeeze the juice of 1/2 a lemon over top and sprinkle with fresh herbs.

DIRECTIONS

In a large bowl, add each of the salad ingredients and mix thoroughly.

Once the salad is complete, cut a pita in half and warm on a stovetop pan. Place a few spoonfuls of the salad mixture into the pita, then add chicken.

You can also plate this meal on a bed of rice, with the Mediterranean chicken, salad mixture, and tzatziki dressing on top.

DIRECTIONS

Combine all ingredients in a large bowl, and stir thoroughly to combine. Serve on top of your pita or alongside your chicken, rice, and salad. Enjoy!



Pollo Mediterraneo

con ensalada de tomate pepino y hierbas
y aderezo tzatziki casero



Servido dentro de pan de pita



Sobre arroz

Receta de la Dra. Erica Locke, MD de
Salinas Valley Health

INGREDIENTES PARA POLLO Y MARINADA

- 1.5 lbs de muslos de pollo deshuesados o pechugas de pollo
- 1/2 taza de yogur griego
- 1 limón, en jugo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de cilantro*
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 2 dientes de ajo, rallados
- 1 pulgada jengibre
- sal rallada y pimienta (al gusto)
- pizca de cayena (¡si no te importa un poco de calor!)

INSTRUCCIONES

En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes de la marinada. Rebane 1.5 libras de muslos de pollo en trozos pequeños y cúbralos con la marinada. Coloque en el refrigerador durante al menos 1 hora para marinar (se puede dejar toda la noche). Puede proceder a preparar su ensalada, tzatziki y arroz mientras el pollo se marina.

Una vez que el pollo esté marinado, cubra una sartén de hierro fundido con aceite de oliva. Calentar bien la sartén y dorar el pollo por ambos lados. Saltee a fuego medio a alto hasta que esté completamente cocido y el interior del pollo esté blanco. Coloque en un plato grande y exprima el jugo de 1/2 limón por encima y espolvoree con hierbas frescas.

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y

HIERBAS E INGREDIENTES DEL ADEREZO

- 1 taza de pepino*
- 1 taza de tomates cherry cortados por la mitad o tomates grandes cortados en cubitos
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de cebolla roja rallada*
- 1/4 taza de cebolla roja cortada en cubitos*
- sal y pimienta (al gusto)
- 1/2 taza de hierbas frescas picadas (perejil, menta, eneldo y cilantro)*
- 1/2 cucharadita de agave (opcional)

INSTRUCCIONES

En un tazón grande, agregue cada uno de los ingredientes de la ensalada y mezcle bien.

Una vez que la ensalada esté completa, corte una pita por la mitad y caliente en una sartén para estufa. Coloque unas cuantas cucharadas de la mezcla de ensalada en la pita, luego agregue el pollo.

También puede servir esta comida sobre una cama de arroz, con el pollo mediterráneo, la mezcla de ensalada y el aderezo tzatziki encima.

INGREDIENTES DEL ADEREZO

TZATZIKI CASERO

- 1 taza de yogur Griego
- 1 limón en jugo
- 1-2 dientes de ajo rallados*
- 1/4 taza de pepino, rallado*
- eneldo fresco y menta, picados (al gusto)*
- sal y pimienta (al gusto)

INSTRUCCIONES

Combinar todos los ingredientes en un tazón grande y revuelva bien. Sirva encima de su pita o junto con su pollo, arroz y ensalada. ¡Disfrutar!

* Un artículo que se puede comprar en el mercado de agricultores de Salinas Valley Health