KIKKOMAN

# Gyros z kurczaka z pitą i sosem tzatziki

Czas ogółem **165 min** **15 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania **120 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
**3.072 kJ / 735 kcal**

Tłuszcz: **26 g** Białko: **47 g**
Węglowodany: **62 g**

## SKŁADNIKI

**2 porcj(e/i)**

**Gyros:**

| | |
|---|---|
| **2 łyżki** | jogurtu naturalnego |
| **4 łyżki** | Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman |
| **3** | ząbki czosnku |
| **1 łyżeczka** | oregano |
| **1 łyżeczka** | mielonej słodkiej papryki |
| **0,5 łyżeczki** | suszonego rozmarynu |
| **0,5 łyżeczki** | kuminu |
| **1 łyżeczka** | czarnuszki |
| **400 g** | udka z kurczaka (bez skóry i kości) |

**Sos tzatziki:**

| | |
|---|---|
| **1** | duży zielony ogórek |
| **3 łyżki** | majonezu |
| **3 łyżki** | jogurtu greckiego |
| **2 łyżki** | Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman |
| **1 szczypta** | pieprzu |
| **1** | ząbek czosnku |

**Do podania:**

| | |
|---|---|
| **0,5 pęczek** | mięty |
| **2** | greckiej pity |
| **1 łyżka** | pestek granatu |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**2 łyżki** jogurtu naturalnego - **4 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **3** ząbki czosnku - **1 łyżeczka** oregano - **1 łyżeczka** mielonej słodkiej papryki - **0,5 łyżeczki** suszonego rozmarynu - **0,5 łyżeczki** kuminu - **1 łyżeczka** czarnuszki - **400 g** udka z kurczaka (bez skóry i kości)
Przygotuj marynatę. W misce wymieszaj jogurt z Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman. Dodaj przyprawy i przeciśnięty przez praskę. Wymieszaj. Kurczaka odstaw do lodówki do zamarynowania na minimum 2 godz.

### Krok 2

**1** duży zielony ogórek - **3 łyżki** majonezu - **3 łyżki** jogurtu greckiego - **2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **1 szczypta** pieprzu - **1** ząbek czosnku
Przygotuj sos tzatziki. Ogórka zetrzyj do miski. Dodaj majonez, jogurt, Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman oraz pieprz. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę. Całość dokładnie wymieszaj.

### Krok 3

**0,5 pęczek** mięty - **2** greckiej pity - **1 łyżka** pestek granatu
Kurczaka grilluj na rozgrzanym ruszcie przez ok. 15 min. Podawaj w picie z sosem tzatziki, posiekaną miętą i pestkami granatu.