

Куриный гирос в пите с соусом дзадзики

Общее время **165 мин** 15 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления 120 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
3072 кДж / 735 ккал

Жиры: **26 г** Белки: **47 г**
Углеводы: **62 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ы

2 порции

Meat:

2 ст. л. натурального йогурта
4 ст. л. Соус Понзу Kikkoman
Лимон
3 зубчика чеснока
1 ч. л. орегано
1 ч. л. молотой сладкой паприки
0,5 ч. л. сушеного розмарина
0,5 ч. л. зиры
1 ч. л. черного тмина
400 г куриных бедер (без кожи и костей)

Соус дзадзики:

1 большой огурец
3 ст. л. майонеза
3 ст. л. греческого йогурта
2 ст. л. Соус Понзу Kikkoman
Лимон
1 щепотка перца
1 зубчик чеснока

Для подачи:

0,5 пучок свежей мяты
2 греческих питеы
1 ст. л. зерен граната

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

2 ст. л. натурального йогурта - **4 ст. л.** Соус Понзу Kikkoman Лимон - **3** зубчика чеснока - **1 ч. л.** орегано - **1 ч. л.** молотой сладкой паприки - **0,5 ч. л.** сушеного розмарина - **0,5 ч. л.** зиры - **1 ч. л.** черного тмина - **400 г** куриных бедер (без кожи и костей)

Для маринада смешайте в миске йогурт с соусом Понзу Kikkoman Лимон. Добавьте давленный чеснок и специи и хорошо перемешайте. Маринуйте курицу в холодильнике не менее 2 часов.

Шаг 2

1 большой огурец - **3 ст. л.** майонеза - **3 ст. л.** греческого йогурта - **2 ст. л.** Соус Понзу Kikkoman Лимон - **1 щепотка** перца - **1** зубчик чеснока
Для соуса дзадзики натрите на крупной терке огурец. Добавьте майонез, йогурт, соус Понзу Kikkoman Лимон и перец. Затем добавьте раздавленный чеснок и тщательно перемешайте.

Шаг 3

0,5 пучок свежей мяты - **2** греческих питеы - **1 ст. л.** зерен граната

Готовьте курицу на предварительно разогретом гриле около 15 минут. Подавайте в подогретой пите с соусом дзадзики, нарезанной мятой и зернами граната.