

## Shoarma z kurczaka

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 550 kcal \ B-26 g \ T-23 g \ W-57 g \ Bł-6 g

### Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (150 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki
- ✓ kurkuma – 1/2 łyżeczki
- ✓ kmin rzymski – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 2 szczypty
- ✓ pieprz – 2 szczypty

### Przykładowe dodatki

- ✓ jogurt grecki – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ majonez – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ frytki pieczone – 270 g na 1 porcję
- ✓ pomidor – 1 sztuka (170 g)
- ✓ sałata rzymska – 1/2 sztuki (55 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)

### Przygotowanie

Kurczaka dopraw i odstaw do zamarynowania, najlepiej na całą noc. Podsmaż na patelni. W międzyczasie przygotuj frytki i sałatkę

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/shoarma-z-kurczaka/>