

Sałatka gyros

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 229 kcal \ B-21 g \ T-8 g \ W-15 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 74 kcal \ B-7 g \ T-3 g \ W-5 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ przyprawa do gyrosa – 1 łyżka (8 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ ketchup pikatny – 2 łyżki (30 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 5 sztuk (50 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 3/4 szklanki (130 g)
- ✓ por – 1 sztuka (100 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ kapusta pekińska – 1/2 sztuki (350 g)

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw przyprawą do gyrosa, solą i pieprzem. Przesmaż. Ułóż na dnie miski i polej ketchupem.
2. Kolejno kładź pokrojoną cebulę (w piórka lub kostkę), ogórki, kukurydżę, pora.
3. Z jogurtu i majonezu przygotuj sos. Możesz dodać trochę czosnku (polecam). Wyłóż na pora, a następnie dorzuć pokrojoną kapustę pekińską. I tyle 😊
4. Wstaw do lodówki na kilka godzin, żeby smaki się przegryzły.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-gyros/>