

kebab z kurczakiem



Składniki

400 g - filet z kurczaka
4 szt. - bułka pita
1-2 szt. - pomidor
1 szt. - ogórek zielony
1 szt. - cebula czerwona
2 szt. - ząbek czosnku
3 łyżka - majonez
4 łyżka - jogurt grecki
1 łyżeczka - zioła włoskie
1 łyżeczka - oregano
0,5 łyżeczka - sól
1 łyżeczka - papryka
słodka
2 szczypta - pieprz
0,5 szt. - kapusta pekińska
1 łyżka - olej

Opis wykonania

Kebab z piersią kurczaka warzywami i sosem czosnkowym

Cebulę , pomidora i ogórka pokroić w plasterki. Kapustę pekińską poszatковать.

Filet z kurczaka pokroić włożyć do miski i dodać paprykę połowę soli , oregano i ziół włoskich.i odstawić na chwilę do zamarynowania .

Na patelni rozgrzać olej i dodać kurczaka podsmażyć na złoty kolor .

W czasie gdy kurczak się smaży bułki pita skropić wodą i stawić do piekarnika lub opiekacza grillowego na parę minut.

SOS:

jogurt grecki i majonez wymieszać w miseczce dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz resztę przypraw i wymieszać .

przygotowanie całości:

Ciepłe bułki naciąć nożem do środka dodać trochę sosu, kapustę pekińską kilka plasterków pomidora ogórka i cebuli. Następnie kawałki kurczaka i połać sosem . Jeśli zostało miejsca czynność powtórzyć. SMACZNEGO