



Görögös rántott csirkecomb tzatzikivel

Hozzávalók

- 1 tasak MAGGI Gyros alap
- 10 csirke alsócomb
- 9 ek zsemlemorzsa
- 6 g nádcukor
- 125 dkg natúr joghurt
- 3 kígyóuborka
- 3 db tojás
- 22 g finomliszt
- 1 db citrom
- 1.5 ek olívaolaj
- 6 gerezd fokhagyma
- 1 csipet só

Elkészítés

1. Először a tzatzikit – előző nap, vagy minimum 3-4 órával előbb – készítjük el: a megmosott, végeitől megszabadított uborkákat gyaluljuk vékonyra. Tegyük egy literes befőttesüvegbe, adjuk hozzá a sót, joghurtot, fokhagymát, olívaolajat és egy kevés citromlevet. Csavarjuk rá az üveg tetejét, rázzuk össze, és rakjuk a hűtőbe.
2. A lisztet keverjük el a MAGGI Gyros alappal, forgassuk meg benne a szárazra törölt combokat, majd panírozzuk a tojással és a zsemlemorzzával a szokásos módon.
3. Felforrósított olajban, a lángot kissé visszavéve süssük ki a combokat, tálaljuk tetszés szerinti körettel és a ropogós, fűszeres, hideg tzatzikivel.

Tápérték adatok

Szénhidrát	41.72 g
Energia	679.4 kcal
Zsír	30.56 g
Fehérje	57.81 g
Telített zsírok	8.97 g

40 Perc

6 adag