



Mediterrán csirkemell cukkini-lilahagyma tzatzikivel

Hozzávalók

- 1 tasak MAGGI Gyros alap
- 4 db cukkini
- 1 nagy lilahagyma
- 1.5 l víz
- 4 ek étolaj
- 6 db csirkemell
- 300 g tejföl
- 6 g só

Elkészítés

1. A vízben elkeverjük a sót, belerakjuk a csirkemelleket és 3-4 órán keresztül a hűtőben hagyjuk.
2. A MAGGI Gyros alapot elkeverjük 2 evőkanál olajjal, a szárazra törölt húst átkenjük vele és legalább egy fél órára folpackban ismét a hűtőbe tesszük.
3. A cukkiniket és a lilahagymát gyufaszálnyi szeletekre, illetve karikákra vágjuk, elkeverjük a tejföllel, sóval és egy kis olajjal.
4. Grillen vagy felforrósított, tapadásmentes serpenyőben egy evőkanál olajon a csirkemelleket oldalanként 3-4 perc alatt, nagy lángon, mozgatás nélkül hirtelen átsütjük, 5 percre alufóliába csomagoljuk, majd a salátával tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	7.66 g
Energia	544.68 kcal
Zsír	27.06 g
Fehérje	64.08 g
Telített zsírok	9.58 g

20 Perc

6 adag