



Csirke Gyros mangó- avokádó salátával

Hozzávalók

- 1 tasak MAGGI Gyros alap
- 4 db csirkemell
- 1 mangó
- 1 avokádó
- 1 kaliforniai paprika
- 40 g lime
- 25 dkg fehér rizs
- 10 g koriander
- 4 ek olaj
- 1 csipet só
- 1 csipet feketebors

Elkészítés

1. A gyros alapot keverjük ki az olajjal, majd kenjük meg vele a hússzeleteket. Tegyük félre.
2. Keverjük össze a salátához való alapanyagokat (mangót, avokádót, kaliforniai paprikát, a lime levét és koriander levelet, sót, borsot)! Ízlésünk szerint ízesítsük.
3. Egy kevés olajon süssük meg a húst mindkét oldalán, majd párolt rizzsel borított tányéron tálaljuk salátával együtt.

Tápérték adatok

Szénhidrát	71.88 g
Energia	839.15 kcal
Zsír	29.95 g
Fehérje	68.61 g
Telített zsírok	7.84 g

🕒 30 Perc

⊕ 4 adag