



## Görög nyársak joghurtos padlizsánsalátával

### Hozzávalók

- 1 tasak MAGGI Gyros alap
- 80 dkg sertéslapocka
- 1 db padlizsán
- 1 doboz natúr joghurt
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 db chilipaprika
- 0.5 db citrom
- 3 ág menta
- 1 tk méz
- 3 ek olaj
- 1 csipet só
- 1 csipet feketebors

### Elkészítés

1. A húst kockákra vágjuk, megszórjuk a MAGGI Gyros alappal és megkenjük kevés olajjal. Bambusz nyársakra húzzuk és rácson vagy nagyobb teflonserpenyőben közepes lángon oldalanként 3-4 perc alatt átsütjük.
2. A joghurtot összekeverjük a mézzel, a fél citrom levével és lereszelt héjával, a kimagozott és apróra vágott chilipaprikával, majd belepréseljük a fokhagymát és hozzáaprítjuk a mentaleveleket.
3. A megmosott padlizsán két végét levágjuk, 1 centis karikákra szeleteljük, sózzuk, borsozzuk.
4. A padlizsánokat ezután kiolajozott teflonserpenyőben oldalanként 4-5 perc alatt hirtelen átsütjük.
5. A kisült padlizsánszeleteket még forrón beleforgatjuk az öntetbe, majd egy órára hűtőbe rakjuk és így tálaljuk.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	18.95 g
Energia	489.98 kcal
Zsír	26.29 g
Fehérje	43.8 g
Telített zsírok	6.64 g

85 Perc

4 adag