

Kyllingegyros med pitabrød og tzatziki

Samlet tid **165 min.** 15 min. Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid **120 min.** Marineringstid

Næringsindhold:
3072 kJ / 735 kcal

Fedt: **26 g** Protein: **47 g**
Kulhydrater: **62 g**

INGREDIENSE

R

2 Portioner

Kød:

- 2 spsk.** yoghurt naturel
- 4 spsk.** Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer
- 3** fed hvidløg
- 1 tsk.** oregano
- 1 tsk.** stødt sød paprika
- 0,5 tsk.** tørret rosmarin
- 0,5 tsk.** spidskommen
- 1 tsk.** sort spidskommen
- 400 g** kyllingelår (uden skind og ben)

Tzatzikisauce:

- 1** stor grøn agurk
- 3 spsk.** mayonnaise
- 3 spsk.** græsk yoghurt
- 2 spsk.** Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer
- 1 nip** peber
- 1** fed hvidløg

Servering:

- 0,5 bundt** mynte
- 2** græske pitabrød
- 1 spsk.** granatæblekerner

FREM GANGSMÅDE

Step 1

2 spsk. yoghurt naturel - **4 spsk.** Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer - **3** fed hvidløg - **1 tsk.** oregano - **1 tsk.** stødt sød paprika - **0,5 tsk.** tørret rosmarin - **0,5 tsk.** spidskommen - **1 tsk.** sort spidskommen - **400 g** kyllingelår (uden skind og ben)
Bland yoghurt med Kikkoman ponzu citrus sojasauce i en skål som marinade. Tilsæt presset hvidløg og krydderierne, og bland det hele godt sammen. Læg kyllingelårene i skålen og lad dem marinere i minimum 2 timer i køleskabet.

Step 2

1 stor grøn agurk - **3 spsk.** mayonnaise - **3 spsk.** græsk yoghurt - **2 spsk.** Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer - **1 nip** knivspids peber - **1** fed hvidløg
Til tzatzikisaucen, start med at rive en grøn agurk ned i en skål. Tilsæt mayonnaise, yoghurt, Kikkoman ponzu citrus sojasauce og peber. Tilsæt presset hvidløg og bland det hele godt sammen.

Step 3

0,5 bundt mynte - **2** græske pitabrød - **1 spsk.** granatæblekerner
Steg kyllingen i en forvarmet grill i cirka 15 minutter. Server kødet i et ristet pitabrød med tzatziki, hakket mynte og granatæblekerner.