

Krůtí gyros s tzatziki



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1225 kalorií , **0 g** cukrů , **78 g** tuků , **120 g** bílkovin

Autor: Svetlana

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-gyros-s-tzatziki>

Příprava

Okurky oloupeme, podélně rozkrojíme a lžící odstraníme semínka. Dužinu nastrouháme nahrubo a lehce vymačkáme. Přendáme ji do mísy, přidáme jogurt, olivový olej, pepř, kopr, jemně pokrájený česnek a dle chuti osolíme.

Krůtí prsa očistíme a nakrájíme na nudličky. V pánvi rozehřejeme olej a maso zprudka opečeme. Posypeme ho kořením, přidáme na plátky pokrájenou cibuli a při střední teplotě restujeme asi 4 minuty.

Nakonec krůtí maso osolíme, rozdělíme na talíře, přidáme tzatziki a posypeme nasekanou petrželkou. Můžeme servírovat s pita chlebem.

Ingredience

- 500 g krůtí prsa
- 4 lžíce slunečnicový olej
- 1 hrst petrželová nať
- 300 g bílý jogurt
- 2 ks česnek
- 1 hrst kopr
- 2 lžíce olivový olej
- 1 špetka sůl
- 1 špetka pepř
- 2 lžička směs koření gyros
- 2 ks okurka
- 1 ks cibule

Kategorie

Řecká, Maso

