

Kurczak a\la gyros (dieta Dukana)



DOROTA61



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka

jogurt naturalny

czosnek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś kurczaka pokroiłam w długie, wąskie paski. Każdy z nich obsypałam zmieszanyymi przyprawami: do kurczaka i kebab gyros. Paseczki gotowałam na parze ok 7 minut. Dzięki takiej obróbce mięso jest wyjątkowo soczyste.

Do 3 łyżeczek naturalnego jogurtu dodałam 2 ząbki czosnku i sól.

Kurczaka maczamy w jogurtowym sosie :)