

# Kycklinggyros med pitabröd och tzatzikisås

Total tid **165 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid **120 Min.** Tid för marinerings

Näringsinnehåll (per portion):  
**3072 kJ / 735 kcal**

Fett: **26 g** Protein: **47 g**  
Kolhydrater: **62 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 2 Portioner

#### Kött:

<b>2 msk</b>	naturell yoghurt
<b>4 msk</b>	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
<b>3</b>	vitlösklyftor
<b>1 tsk</b>	oregano
<b>1 tsk</b>	sött paprikapulver
<b>0,5 tsk</b>	torkad rosmarin
<b>0,5 tsk</b>	spiskummin
<b>1 tsk</b>	svart kummin
<b>400 g</b>	kycklinglår (utan skinn och ben)

#### Tzatziki sås:

<b>1</b>	stor grön gurka
<b>3 msk</b>	majonnäs
<b>3 msk</b>	grekisk yoghurt
<b>2 msk</b>	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
<b>1 nypa</b>	peppar
<b>1</b>	vitlösklyfta

#### Till servering:

<b>0,5 knippe</b>	mynta
<b>2</b>	grekiska pitabröd
<b>1 msk</b>	granatäpplekärnor

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**2 msk** naturell yoghurt - **4 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **3** vitlösklyftor - **1 tsk** oregano - **1 tsk** sött paprikapulver - **0,5 tsk** torkad rosmarin - **0,5 tsk** spiskummin - **1 tsk** svart kummin - **400 g** kycklinglår (utan skinn och ben)  
Till marinaden, blanda yoghurten med Kikkoman Ponzu Lemon i en skål. Tillsätt pressad vitlök och kryddorna och blanda väl. Låt kycklingen marinera i såsen under minst 2 timmar i kylan.

### Steg 2

**1** stor grön gurka - **3 msk** majonnäs - **3 msk** grekisk yoghurt - **2 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **1 nypa** peppar - **1** vitlösklyfta  
För att förbereda tzatzikisåsen, riv den gröna gurkan i en skål. Tillsätt majonnäs, yoghurt, Kikkoman Ponzu Lemon och peppar. Tillsätt pressad vitlök och blanda allt ordentligt.

### Steg 3

**0,5 knippe** mynta - **2** grekiska pitabröd - **1 msk** granatäpplekärnor  
Grilla kycklingen på en förvärmad grill i cirka 15 minuter. Servera i rostade pitabröd med tzatzikisåsen, hackad mynta och granatäpplekärnor.