



Kuřecí wrap

Ingredience

- 400 g kuřecí stehenní řízky
- 200 ml bílý jogurt
- 1 lžíce MAGGI Tekuté koření
- 0.5 ks pomeranč
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 1 lžička citronová kůra
- 1 stroužek česnek
- 0.1 ks salátová okurka
- 200 ml bílý jogurt
- 1 balení tortillové placky
- 0.25 hlavička ledový salát
- 0.5 ks salátová okurka

Postup

1. Nejprve si připravte marinádu na kuřecí maso. Do kvalitního jogurtu vmíchejte Maggi Gril mix na kuře a šťávu z poloviny pomeranče. Do této směsi vložte vykostěná kuřecí stehna a nechte je, ideálně přes noc, marinovat.
2. Gril rozpalte na téměř nejvyšší výkon. Maso až nyní osolte a položte na rošt a grilujte ho z obou stran, aby se dokonale propeklo.
3. Mezitím si připravte dip z bílého jogurtu, nastrouhané, předem osolené a vyždímané okurky, trochy nadrceného česneku, soli a pepře.
4. Ogrilované maso nakrájejte na proužky a servírujte ho v pita chlebu nebo placce, se zeleninou a jogurtovým dipem.

🕒 30 Méně

⊕ 5

Sacharidy	63.16 G
Energie	478.95 kcal
Tuky	10.67 G
Protein	32.85 G