



Nestlé Правильное Питание

# ГИРОС С КУРИЦЕЙ, ОВОЩАМИ И СОУСОМ ТЦАДЗИКИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ (на 6 порций):



- Куриное филе 400 гр
- Сладкая паприка 1 ч.л.
- Молотый черный перец по вкусу
- Сушеный орегано по вкусу
- Помидоры 3 штуки
- Лук красный 1 шт.
- Кинза свежая 6 веток
- Петрушка свежая 6 веток
- Оливковое масло 2 и 4 столовые ложки
- Пита 6 штук или лаваш небольшой 6 шт.
- Лист салата 2 шт.
- Пергамент 6 листов

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Куриное филе подготовить заранее: вымыть, просушить, замариновать в соли, орегано, паприке, оливковом масле, дать промариноваться в течение 30 минут. Запечь в духовке, при т-ре 180С в течение 15 минут и дать остыть. Нарезать на слайсы охлажденное куриное филе.
- 2 Питу или лаваш обжарить на сухой сковороде. Разрезать вдоль питу, образовавшийся «карман» смазать соусом Тцадзики -1 столовые ложки на 1 порцию. Помидоры нарезать крупным кубиком, сложить в миску, заправить оливковым маслом, посолить. У зелени оборвать листья и порвать, приправить помидоры. Добавить красный лук, нарезанный тонкой соломкой. Получившуюся томатную «сальсу» выложить в карман, добавить ломтики куриного филе, выложить еще ложку соуса Тцадзики, декорировать мелко порванным листом салатом.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСА ТЦАДЗИКИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ (на 6 порций):



- Чеснок 1 зубчика
- Укроп 2 ветки
- Йогурт густой 240 г
- Огурец длинно-плодный 1 штука
- Оливковое масло 1 чайная ложка
- Лимонный сок 1/2 чайная ложка
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Огурец вымойте, снимите кожуру, разрежьте пополам и столовой ложкой снимите семена, натрите на крупной терке. Чеснок очистите, вымойте, обсушите и мелко порубите или пропустите через чесночницу. Зелень вымойте, обсушите. Укроп мелко порубите.
- 2 Смешайте тертый огурец, измельченный чеснок и укроп. Добавьте йогурт, оливковое масло и лимонный сок, тщательно перемешайте. Приправьте солью и молотым перцем.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Nestlé Правильное Питание

# ГИРОС С ОВОЩАМИ-ГРИЛЬ И СЫРОМ ФЕТАКИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ (на 6 порций):



- Баклажан запеченный 1 шт.
- Цукини или кабачок 1 шт.
- Сушеный орегано по вкусу
- Помидоры 3 штуки
- Лук красный 1 шт.
- Кинза свежая 6 веток
- Петрушка свежая 6 веток
- Оливковое масло 2 и 4 столовые ложки
- Пита 6 штук или лаваш небольшой 6 шт.
- Сыр Фетаки – 200 гр.
- Лист салата 2 шт.
- Ростки пророщенных злаковых – по вкусу.
- Пергамент 6 листов

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Питу или лаваш обжарить на сухой сковороде.
- 2 Разрезать вдоль питу, образовавшийся «карман» смазать соусом Тцадзики -2 столовые ложки на 1 порцию.
- 3 Помидоры нарезать крупным кубиком, заранее подготовленные – запеченные овощи нарезать крупным кубиком- сложить в миску, заправить оливковым маслом, посолить.
- 4 У зелени оборвать листья и порвать, приправить помидоры.
- 5 Добавить красный лук, нарезанный тонкой соломкой.
- 6 Получившуюся овощную «сальсу» выложить в карман, добавить кубики рассольного сыра Фетаки, декорировать мелко порванным листом салатом и ростками пророщенных злаковых культур.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

