

Gyros de frango com pão pita e molho tzatziki

Tempo total **165 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confecção **120 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
3.072 kJ / 735 kcal

Gorduras totais: **26 g** Proteína: **47 g**
Hidratos de carbono: **62 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Carne:

2 colheres de sopa de iogurte natural
4 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
3 dentes de alho
1 colher de chá de orégãos
1 colher de chá de paprika doce moída
0,5 colheres de chá de alecrim seco
0,5 colheres de chá de cominhos
1 colher de chá de cominho preto
400 g de coxa de frango (sem pele e sem osso)

Molho tzatziki:

1 pepino grande
3 colheres de sopa de maionese
3 colheres de sopa de iogurte grego
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
1 pitada de pimenta
1 dente de alho

Para servir:

0,5 punhado de hortelã
2 pães pita

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 colheres de sopa de iogurte natural - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **3** dentes de alho - **1 colher de chá** de orégãos - **1 colher de chá** de paprika doce moída - **0,5 colheres de chá** de alecrim seco - **0,5 colheres de chá** de cominhos - **1 colher de chá** de cominho preto - **400 g** de coxa de frango (sem pele e sem osso)

Para a marinada, misture o iogurte com o Kikkoman Ponzu limão numa tigela. Adicione o alho espremido e as especiarias e misture bem. Deixe marinar o frango no molho resultante durante, pelo menos, 2 horas no frigorífico.

Passo 2

1 pepino grande - **3 colheres de sopa** de maionese - **3 colheres de sopa** de iogurte grego - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **1 pitada** de pimenta - **1** dente de alho

Para preparar o molho tzatziki, rale o pepino verde para uma tigela. Adicione a maionese, o iogurte, o limão Kikkoman Ponzu e a pimenta. Adicione o alho esmagado e misture tudo muito bem.

Passo 3

0,5 punhado de hortelã - **2** pães pita - **1 colheres de sopa** de bagos de romã

Grelhe o frango num grelhador pré-aquecido durante cerca de 15 minutos. Sirva em pão pita tostado com o molho tzatziki, a hortelã picada e as sementes de romã.

1 colheres de bagos de romã
de sopa