

Gyros de frango com pão pita e molho tzatziki

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

Informação nutricional (por porção)
3072 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 colher 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