KIKKOMAN

Kyllinggyros med pitabrød og tzatzikisaus

total tid **165 min.** **15 min.** tilberedningstid **30 min.** koketid **120 min.** marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.072 kJ / 735 kcal

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

INGREDIENSER

2 porsjoner

Kjøtt:

2 ss	yoghurt naturell
4 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
3	hvitløk
1 ts	oregano
1 ts	edelsøtt paprikakrydder
0,5 ts	tørket rosmarin
0,5 ts	spisskummen
1 ts	svartkummen
400 g	kyllinglår (uten skinn og bein)

Tzatzikisause:

1	stor agurk
3 ss	majones
3 ss	gresk yoghurt
2 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
1 klype	pepper
1	hvitløk

Til serveringen:

0,5 bunt	mynte
2	greske pitabrød
1 ss	granateplekjerner

TILBEREDNING

Steg 1

2 ss yoghurt naturell - **4 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **3** hvitløk - **1 ts** oregano - **1 ts** edelsøtt paprikakrydder - **0,5 ts** tørket rosmarin - **0,5 ts** spisskummen - **1 ts** svartkummen - **400 g** kyllinglår (uten skinn og bein)
Marinaden lages ved å blande yoghurt med Kikkoman Ponzu Sitron i en bolle. Tilsett presset hvitløk og alle krydderne og bland godt. La kyllingen marinere i sausen i minst 2 timer i kjøleskap.

Steg 2

1 stor agurk - **3 ss** majones - **3 ss** gresk yoghurt - **2 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **1 klype** pepper - **1** hvitløk
Tzatzikisausen lages ved å raspe agurken i en bolle. Tilsett majones, yoghurt, Kikkoman Ponzu Sitron og pepper. Tilsett presset hvitløk og bland alt godt.

Steg 3

0,5 bunt mynte - **2** greske pitabrød - **1 ss** granateplekjerner
Grill kyllingen på en forvarmet grill i cirka 15 minutter. Server i ristet pitabrød med tzatzikisausen, hakket mynte og granateplekjerner.