

Gyros di pollo con pita e salsa tzatziki

Tempo totale **165 Min** 15 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura **120 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
3072 kJ / 735 kcal

Grassi: **26 g** Proteine: **47 g**
Carboidrati: **62 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Carne:

- 2 cucchiaini** di yogurt naturale
- 4 cucchiaini** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman
- 3** spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino** di origano
- 1 cucchiaino** paprika dolce in polvere
- 0,5 cucchiaino** di rosmarino essiccato
- 0,5 cucchiaino** di cumino
- 1 cucchiaino** di cumino nero
- 400 g** coscia di pollo (senza pelle e disossata)

Salsa Tzatziki:

- 1** grande cetriolo verde
- 3 cucchiaini** di maionese
- 3 cucchiaini** di yogurt greco
- 2 cucchiaini** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman
- 1 pizzico** di pepe
- 1** spicchio d'aglio

Per servire:

- 0,5 mazzetto** di menta
- 2** pita greche
- 1 cucchiaio** di semi di melograno

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 cucchiaini di yogurt naturale - **4 cucchiaini** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman - **3** spicchi d'aglio - **1 cucchiaino** di origano - **1 cucchiaino** paprika dolce in polvere - **0,5 cucchiaino** di rosmarino essiccato - **0,5 cucchiaino** di cumino - **1 cucchiaino** di cumino nero - **400 g** coscia di pollo (senza pelle e disossata)

Per la marinata, mescolare in una ciotola lo yogurt con la salsa Ponzu al Limone Kikkoman. Aggiungere l'aglio pestato e le spezie, quindi mescolare bene. Marinare il pollo nella salsa preparata per almeno 2 ore, in frigorifero.

Passaggio 2

1 grande cetriolo verde - **3 cucchiaini** di maionese - **3 cucchiaini** di yogurt greco - **2 cucchiaini** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman - **1 pizzico** di pepe - **1** spicchio d'aglio

Per preparare la salsa tzatziki, grattugiare il cetriolo verde in una ciotola. Aggiungere la maionese, lo yogurt, la salsa Ponzu al limone Kikkoman e il pepe. Aggiungere l'aglio pestato e mescolare tutto accuratamente.

Passaggio 3

0,5 mazzetto di menta - **2** pita greche - **1 cucchiaio** di semi di melograno

Grigliare il pollo su una griglia preriscaldata per circa 15 minuti. Servire la pita tostata con salsa tzatziki, menta tritata e semi di melograno.