



## Kurací wrap

### Ingrediencie

- 400 g kuracie stehenné rezne
- 200 g biely jogurt
- 1 lyžica MAGGI Sojová omáčka
- 0.5 kus šťava z pomaranča
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie
- 0.5 kus citrónová kôra
- 1 strúčik cesnak
- 1 malý kúsok šalátová uhorka
- 200 g biely jogurt
- 1 balenie tortillové placky
- 3 kusy paradajky
- 4 listy ľadový šalát
- 1 malý kúsok šalátová uhorka

### Postup

1. Najprv si pripravte marinádu na kuracie mäso. Do kvalitného jogurtu vmiešajte Maggi Sojovu omáčku a šťavu z polovice pomaranča a kôru z citrónu. Do tejto zmesi vložte vykostené kuracie stehná a nechajte ich, ideálne cez noc, marinovať.
2. Gril rozpáľte na takmer najvyšší výkon. Mäso až teraz osolte a položte na rošt a grilujte ho z oboch strán, aby sa dokonale prepeklo.
3. Medzitým si pripravte dip z bieleho jogurtu, nastrúhané, vopred osolené a vyžmýkané uhorky, trochy nadrveného cesnaku, soli a korenia.
4. Ugrilované mäso nakrájajte na pásiky a servírujte ho v pita chlebe alebo placke, so zeleninou a jogurtovým dipom.

🕒 30

⊕ 4

sacharidy	59.23 g
energie	513.59 kcal
tuky	12.89 g
proteín	38.38 g