



Gyros šalát s červenou kapustou

Ingrediencie

- 100 g Majonéza
- 80 g kečup
- 1 balenie Kuracie, brojlerové alebo fritéza, prsia, bez kože, vykostené, iba mäso, surové
- 140 g cibuľa
- 2 lyžice repkový olej
- 250 g paradajky
- 70 g Uhorky, uhorky, kyslé
- 350 g Kapusta, červená, surová
- 12 g červená paprika
- 1 g sušené oregano
- 2 g soľ
- 1 g čierne korenie
- 3 g MAGGI Harmónia chuti

Postup

1. Kuracie prsia nakrájame na rezančeky a cibuľu na kocky.
2. Posypeme MAGGI Harmóniou chutí, paprikou, korením, oreganom a olejom. Premiešame a dáme na 2 hodiny odležať do chladničky.
3. Červenú kapustu (hlavu) nakrájame a 1 hodinu pred podávaním posypeme soľou.
4. Paradajky a nakladané uhorky nakrájame na kocky. Z paradajok môžete odstrániť semienka.
5. Na panvici orestujte cibuľu do zosklovatenia. Vyberte ju a na rovnakej panvici opekajte kurča asi 10-15 minút.
6. V miske zmiešame červenú kapustu, paradajky a uhorky s dekoratívnou majonézou a kečupom. Navrch položíme nakrájané alebo natrhané opečené mäso.

⌚ 160

⊕ 8

sacharidy	11.35 g
energie	237.56 kcal
tuky	9.13 g
proteín	27.37 g