

Kanagyros tsatsikilla

kokonaisaika **165 min** **15 min** esivalmistelut **30 min** valmistus **120 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
3.072 kJ / 735 kcal

Rasva: **26 g** Proteiini: **47 g**
Hiilihydraatit: **62 g**

AINEKSET

2 annosta

Liha:

2 rkl maustamatonta jugurttia
4 rkl Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa
3 valkosipulinkynttä
1 tl oreganoa
1 tl paprikajauhetta
0,5 tl kuivattua rosmariinia
0,5 tl kuminaa
1 tl mustakuminaa
400 g kanan reisipaloja
(nahattomia ja luuttomia)

Tsatsiki-kastike:

1 iso kurkku
3 rkl majoneesia
3 rkl kreikkalaista jugurttia
2 rkl Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa

1 hyppyselli pippuria **nen**

1 valkosipulinkynsi

Tarjoiluun:

0,5 nippu minttua
2 kreikkalaista pitaleipää
1 rkl granaattiomenan
siemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

2 rkl maustamatonta jugurttia - **4 rkl** Kikkoman
Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja
sitruunaa - **3** valkosipulinkynttä - **1 tl** oreganoa - **1
tl** paprikajauhetta - **0,5 tl** kuivattua rosmariinia -
0,5 tl kuminaa - **1 tl** mustakuminaa - **400 g** kanan
reisipaloja (nahattomia ja luuttomia)
Sekoita marinadia varten jugurtti ja Kikkomanin
Ponzu-sitrussoijakastike kulhossa. Lisää murskattu
valkosipuli sekä mausteet ja sekoita hyvin. Laita
kananpalat marinadiin ja anna marinoitua
jääkaapissa vähintään kaksi tuntia.

Vaihe 2

1 iso kurkku - **3 rkl** majoneesia - **3 rkl** kreikkalaista
jugurttia - **2 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus
Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **1
hyppysellinen** pippuria - **1** valkosipulinkynsi
Valmista tsatsiki raastamalla ensin kurkku kulhoon.
Lisää majoneesi, jugurtti, Kikkomanin Ponzu-
sitrussoijakastike ja pippuri. Purista joukkoon
valkosipulinkynsi ja sekoita hyvin.

Vaihe 3

0,5 nippu minttua - **2** kreikkalaista pitaleipää - **1
rkl** granaattiomenan siemeniä
Grillaa kanaa esilämmitetyssä grillissä n. 15
minuuttia. Täytä pitaleivät viipaloidulla kanalla,
tsatsikilla, silputulla mintulla ja granaattiomenan
siemenillä.