VEGETÁRIÁNUS GYROS

ÖSSZETEVŐK

2 ADAG | 40 PERC | KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított falatok

1 tk csirke shawarma fűszerkeverék

2 nagy paradicsom, szeletelve

160 g felaprított saláta

1/2 egy uborka

2 db újhagyma (vagy apróra vágott vöröshagyma)

1 db citrom

2 evőkanál vegán joghurt alternatíva

2 db pita

1/2 gerezd fokhagyma

1 tk olívaolaj

friss korianderlevél (opcionális)

Van valami extra azokban az ételekben, melyekhez nem kell villa és kés, és egyszerűen kézzel is ehetjük. Ennek a vegetáriánus gyrosnak például egyenesen lehetetlen nemet mondani.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. FŰSZEREZZÜK A PIRÍTOTT FALATOKAT

A vegetáriánus falatokat meglocsoljuk olajjal, és megfűszerezzük.

2. SÜSSÜK MEG ŐKET

A vegetáriánus pirított falatokat alacsony-közepes lángon 5-8 perc alatt készre sütjük.

3. KÉSZÍTSÜK EL A TZATZIKIT

Az uborkát apróra vágjuk, egy konyharuhába vagy papírtörlőbe tesszük, becsomagoljuk és kinyomjuk a levét. Majd egy tálban összekeverjük a vegán joghurtalternatívával, egy kis citromlével, a zúzott fokhagymával és egy kevés sóval, borssal.

4. TÁLALJUK!

Melegítsük meg a pitákat mikrohullámú sütőben, vagy pirítsuk a tűzhelyen néhány másodpercig. A paradicsomot és az újhagymát felszeleteljük. A meleg pitákat salátával, vegetáriánus pirított falatokkal, paradicsommal és újhagymával megtöltjük. Tálaljuk extra citromkarikákkal és friss korianderrel.

TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK OLDALRA!