

ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🕒 40 PERC

👤 KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet
Vegetáriánus Pírtott 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 PÍRÍTOTT FALATOKAT

A vegetáriánus falatokat meglocsoljuk olajjal, és megfűszerezzük.

2. SÜSSÜK MEG ŐKET

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

3. KÉSZÍTÜK EL A TZATZIKIT

Az uborkát apróra vágjuk, egy konyharuhába vagy papírtörülőbe 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 pírtott falatokkal, paradicsommal és újhagymával megtöltjük. Tálaljuk extra citromkarikákkal és friss korianderrel.

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