

FIT gyros tál Tóthék módra ☺

Hozzávalók 2 főre (vagy 1 főnek 2 napra):

- Burgonya 500gr	385kcal
- Csirkemellfilé 300gr	360kcal
- Olíva olaj 2evőkanál	176kcal
- Sovány joghurt 200gr	58kcal
- Olíwabogyó 40gr	58kcal
- Paradicsom 200gr	36kcal
- Kígyóuborka 200gr	30kcal
- TV paprika 100gr	27kcal
- Lilahagyma 50gr	21kcal
- Fűszerek 2-2csipet (oregano, só, bors, fokhagyma)	20kcal
- Újhagyma 50gr	16kcal
- Friss rozsmaring 2gr	7kcal

Összesen: 1194kcal/2fő
597kcal/fő

(A kalóriatartalmakat a csomagolások, illetve a kaloriaguru.hu alapján számoltuk.)

Elkészítés:

A sütőt 200fokra előmelegítjük.

A krumplikat alaposan megmossuk, egy edényben megforgatjuk 1ek olíva olajban, majd sütőpapírra helyezve tepsibe tesszük, enyhén sózzuk, friss rozsmaring leveleket szórunk rá és 1órára sütőbe tesszük, 20percenként átforgatjuk.

Ezalatt a csirkemellfilét apró csíkokra vágjuk, 1ek olíva olajon fedő alatt 10percig puhítjuk, majd megszórjuk a fűszerekkel és ízlés szerint megpirítjuk.

A zöldségeket apró kockákra vágjuk. A joghurtba szintén kevés sót, borsot, fokhagymát és oreganot teszünk.

Amire ezekkel elkészülünk, megsül a krumpli is és már tálalhatunk is!

Jó étvágyat! ☺