



Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkta

A görög csirkenyárhoz

600 g	Csirkemell-filé
1 tk	Citromhéj
1 fej	Vöröshagyma
1 db	Kaliforniai paprika, sárga
1 db	Cukkini
2 ek	Olívaolaj
2 ek	♦ Görög fűszersó

A zöld istennő mártáshoz

40 ml	Olívaolaj
60 ml	Tahini
3 ek	Citromlé, frissen facsarva
2 gerezd	Fokhagyma, zúzott
1 tk	Mustár
2 tk	Juharszirup
30 g	Friss zöldfűszer (bازsalikom, kapor, menta)
1 marék	Bébi spenót
20 ml	Víz
2 ek	♦ Tzatziki salátaöntet fűszerkeverék
1 csipet	♦ Tarkabors, egész
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű
200 g	Feta

Görög csirkenyársak zöld istennő mártással

⌚ 40–50 Perc ♡ ♡ ♡

Elkészítés

- 1 Elsőnek a zöld istennő mártást készítjük el. A hozzávalókat finomra pépesítjük egy botmixerrel. Végül ízlés szerint adjunk hozzá sót és borsot.

TIPP: Ha a szósz túl sűrű, csak adjunk hozzá még egy kis vizet.

- 2 Most a nyársakat készítjük el. A gyros fűszersót összekeverjük az olívaolajjal és állni hagyjuk. A fetát egyszerűen szétmorzsoljuk; a paprikát, hagymát és cukkinit pedig falatnyi darabokra vágjuk.
- 3 Ezután a csirkemellet is felkockázzuk és ráöntjük az előzőleg elkészített pácot. Hagyjuk állni legalább 15 percig. Majd a zöldségekkel felváltva nyársra húzzuk

TIPP: Hűtőben tárolva akár egy éjszakát is pácolhatjuk a húst, hogy az ízek alaposan átjárhassák.

- 4 A végén a nyársakat serpenyőben megsütjük, kevés fetával díszítjük, és az öntettel tálaljuk.

