



# Görög csirkenyársak zöld istennő mártással

⌚ 40–50 Perc 

## Elkészítés

### Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

#### A görög csirkenyárshoz

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 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<br>(bazsalikom, kapor,<br>menta) |
| 1 marék  | Bébi spenót                                       |
| 20 ml    | Víz                                               |
| 2 ek     | ♦ Tzatziki salátaöntet<br>fűszerkeverék           |
| 1 csipet | ♦ Tarkabors, egész                                |
| 1 csipet | ♦ Tengeri só, durva<br>szemű                      |
| 200 g    | Feta                                              |

- 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.

