

Gyros



22. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Nejoblíbenější řecká pochoutka, kterou si můžete dopřát už od druhé fáze diety.

Co potřebujete (1 porci):

- 150 g kuřecích prsou
- 3 lžičky domácí směsi koření (špetka sušené petržele, špetka sušeného tymiánu, ½ lžičky sušené cibule, sůl, ½ lžičky sušeného česneku, špetka rozmarýnu, špetka bazalky, ¼ lžičky sladké papriky, ¼ lžičky chilli)
- 1 lžíce olivového oleje
- ½ stroužku česneku

Jak na to:

- 1.** Kuřecí prsa si nakrájíme na nudličky a smícháme ho s kořením, lžící oleje a drceným česnekem.
- 2.** Necháme v lednici marinovat několik hodin.
- 3.** Poté maso na pánvi opečeme tak, aby bylo zlatavé na okrajích, ale stále šťavnaté uvnitř.