1A+1B Fleisch

Pita mit Tandoori-Hähnchen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit den getrockneten Gewürzen und einem EL griechischem Joghurt vermengen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. In der Zwischenzeit die Gurke in Scheiben schneiden und den frischen Dill fein hacken. Die Joghurtsoße zubereiten, indem die Zutaten miteinander vermengt werden. Das Mediterrane Brötchen zur Hälfte aufschneiden. Mit Eisbergsalat, Gurke und Hähnchenfilet füllen und mit der Joghurtsoße abschließen. Die restliche Gurke separat essen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 200 g Gurke
- [ ] 20 g Eisbergsalat
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Ingwerpulver
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Garam Masala

Nährwerte pro Person

Energie	**328 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**11 g**
Eiweiß	**27 g**