Wrap Ayam Sambal Dengan Tzatziki Yogurt

Bahan-bahan

- 500 g Dada Ayam
- 3 sprigs Cili Merah
- 3 sprigs Cili Padi
- 3 ulas Bawang Putih
- 2 in Halia
- 1 stem Serai
- 2 sudu besar Jus Limau
- 2 sudu besar MAGGI® CukupRasa™
- 1 sudu besar Madu
- 50 ml Air
- 135 g Yogurt Asli Tanpa Lemak
- 1 sudu besar Adas Segar
- 2 ulas Bawang Putih
- 200 g Timun Jepun
- 6 keping Kulit Tortila Gandum Penuh
- 100 g Salad
- 2 Tomato

Langkah Penyediaan

1. Kisarkan cili, cili padi, bawang putih, halia, serai, jus limau, MAGGI® CukupRasa™ dan madu. Masukkan air dan kisar kasar.
2. Tuangkan perapan ke atas ayam, gaulkan hingga sebati. Tutup dan perapkan dalam peti sejuk semalaman.
3. Setelah ayam diperap, panaskan kuali atau pemanggang. Masakkan ayam selama 5 minit pada setiap sisi. Tutup ketika memanggang.
4. Dalam mangkuk yang kecil, masukkan yogurt NESTLÉ Greek Style, adas segar, bawang putih dicincang dan timun Jepun. Letakkan di tepi.
5. Letakkan kulit tortila di atas pinggan dan sapukan bancuhan yogurt tadi. Letakkan salad, tomato dan ayam panggang. Gulungkan tortila perlahan-lahan.

Pemakanan

Karbohidrat	70.16 g
Protein	33.39 g

145 Min

6 hidangan