

# Knackig gefülltes Pitabrot mit veggie kebab koriander paprika

amidori



- 0,9 kg veggie kebab koriander paprika
- 10 Stk. Pitabrot
- 0,95 kg Joghurt, vegan
- 0,03 kg Knoblauch
- 1,0 kg Salatgurke
- 1,0 kg Strauchtomate
- 0,08 l Zitronensaft
- 0,03 kg Olivenöl
- 0,01 kg Koriander
- Salz
- Pfeffer

- Cook & Serve
- Cook & Chill
- Sous vide
- Cook & Hold
- Cook & Freeze
- Green Vac

Tomaten und Gurken in ca. 1 cm große Würfel schneiden, gehackten Koriander zugeben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft marinieren und abschmecken.

Joghurt mit fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pitabrote in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten und oben leicht einschneiden, damit man es füllen kann.

**veggie kebab koriander paprika** in einer heißen Pfanne mit Öl scharf anbraten. Anschließend die Pitabrote nacheinander mit Salat, dem gebratenen **veggie kebab koriander paprika** und dem Knoblauchjoghurt füllen.

Guten Appetit!

**Tipp**

Mit etwas frischem Chili und Minze im Salat bekommt dieser noch etwas mehr Pep!

Ø Nährwerte	pro Portion	
<b>Energie</b>	2032 / 482	KJ / kcal
<b>Fett</b>	15,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,8	g
<b>Kohlenhydrate</b>	50,4	g
- davon Zucker	7,8	g
<b>Eiweiß</b>	32,9	g
<b>Salz</b>	2,5	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

• \*die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)

• die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung

• Änderungen und Irrtümer vorbehalten