



Les plats principaux

Wrap de blé dur avec gyros de poulet

Pour 2 personnes.

Ingrédients

300 grammes gyros (de poulet)
100 grammes de yaourt grec
2 wraps (grands)
50 grammes de feta
poignée salade iceberg
6 tomates cerise
1/2 concombre
ail en poudre
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez les tomates cerises et le concombre en quartiers.

Chauffez l'huile dans une poêle et cuisez la viande à point.

Entretemps mélangez le yoghourt avec l'ail en poudre puis salez et poivrez.

Chauffez les wraps comme indiqué sur l'emballage.

Tartinez les wraps avec le yoghourt épicé et répartissez dessus la salade(crudités) et la feta émiettée.

Ensuite garnissez avec le gyros de poulet, les tomates cerises et le concombre. Salez et poivrez encore selon le goût puis servez immédiatement.

