



Σουβλάκι με αραβική πίτα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος
Ψήσιματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε το κοτόπουλο σε λεπτές λωρίδες 1 εκ., την πάπρικα, τον κόλιανδρο, το μπούκοβο, το σκόρδο, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και ψήνουμε για 4-5 λεπτά να ψηθεί καλά.
- Σβήνουμε με τον χυμό λεμονιού και αφήνουμε να εξατμιστεί. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- [Κόβουμε](#) τη ντομάτα και το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες, ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό, βάζουμε αλάτι, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά.
- Κόβουμε το ¼ από τις πίτες (μια ακτίνα) και μοιράζουμε στο ¼ το κοτόπουλο, στο ¼ το τζατζίκι, στο ¼ το μείγμα με τη ντομάτα και τέλος τις πατάτες. Κλείνουμε σε τρίγωνα και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. φιλέτο μπούτι κοτόπουλου
- 1 κ.σ. πάπρικα, καπνιστή
- 1 κ.γ. κόλιανδρο, σε σπόρους
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- 1/2 κ.γ. σκόρδο, σκόνη
- 1 κ.γ. ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

Για τη σύνθεση

- 1 κρεμμύδι
- 1 ντομάτα
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- αλάτι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 αραβικές πίτες
- 50 γρ. [τζατζίκι](#)
- 200 γρ. [πατάτες τηγανητές](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

786 Θερμίδες (kcal)	31.0 Λιπαρά (γρ.)	5.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	64.0 Υδατ/κες (γρ.)
39%	44%	30%	25%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	56.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.9 Αλάτι (γρ.)
12%	112%	38%	38%