

## ΓΙΑΟΥΡΤΛΟΥ ΚΕΜΠΑΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- **Κεμπάπ:**
  - 100gr Αρνίσιος κιμάς από μπούτι
  - 40 gr Κρεμμύδια ωμά
  - Λίγο σκόρδο, κύμινο, κόλιανδρο, πάπρικα, ρίγανη, πιπέρι
- **Σάλτσα ντομάτας:**
  - 150 gr Ντομάτες ψιλοκομμένες
  - Λίγο σκόρδο, κανέλα, πιπέρι
- **Για το σερβίρισμα:**
  - 100gr Γιαούρτι Στραγγιστό (2%)
  - Πάπρικα
- 80 gr Πίτα για σουβλάκι ψητή

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 730 kcal  
Λίπος: 20,5 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 40,4 gr (22%)  
Υδατάνθρακες: 99,3 gr (53%)

- **Σαλάτα:**
  - 100 gr Αγγούρι
  - 200 gr Ντομάτες
- **Φρουτοσαλάτα:**
  - 120 gr Μπανάνα
  - 300 gr Φράουλες

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Μουλιάζετε σε νερό τα καλαμάκια για αρκετές ώρες.
2. Πολτοποιείτε το κρεμμύδι και το σκόρδο και ζυμώνετε τον κιμά προσθέτοντας τα μπαχαρικά
4. Πλάθετε τον κιμά σε μακρόστενα μπιφτέκια, στα καλαμάκια και τα ψήνετε.
5. Ταυτόχρονα ετοιμάζετε τη σάλτσα ντομάτας βράζοντάς την για λίγο.
6. Για το σερβίρισμα, κόβετε τις πίτες στα τέσσερα, τις στρώνετε στο πιάτο, από πάνω βάζετε τα κεμπάπ, τη σάλτσα και τέλος το γιαούρτι. Πασπαλίζετε με λίγη πάπρικα.