

TEMAT: Sałatka Gyros.

Niezwykle pyszna i bardzo popularna **sałatka Gyros**. To Królowa wśród sałatek warstwowych. Przepis jest bardzo dokładny i super prosty. Sałatka Gyros wychodzi perfekcyjnie smaczna, kolorowa i zjawiskowo piękna.



Składniki:

- 1 podwójny filet kurczaka
- 2 łyżki stołowe przyprawy gyros/kebab
- 1 średnia czerwona cebula
- 1 duży por
- 1 średni słoik ogórków konserwowych
- 1 puszka kukurydzy
- 1 czerwona papryka
- 1 kapusta pekińska
- 4 łyżki ketchupu pikantnego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2/3 szklanki majonezu
- 1 duży jogurt grecki

Przygotowanie

- Filety opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek i kostek.



- Pokroić na małe paseczki lub w kostkę.



- Wymieszać z przyprawą gyros/kebab i odłożyć na ok. 1/2 godziny lub dłużej jeśli mamy czas.



- W międzyczasie przygotować warzywa.
Czerwoną cebulę obrać, przekroić na 4 części, następnie na plasterki, oprószyć solą.

- Odciąć korzonki pora, zielone liście oraz zewnętrzną 1 - 2 warstwy. Przekroić wzdłuż na 4 części i opłukać. Posiekać na desce, włożyć na sitko i przelać wrzątkiem z czajnika, odsączyć.



- Ogórki konserwowe pokroić w kosteczkę, kukurydzę odcedzić na sitku z zalewy.



- Paprykę pokroić w kosteczkę.



- Kapustę pekińską opłukać, osuszyć i drobno poszatkować.



- Na większej patelni podgrzać olej, włożyć kurczaka i obsmażyć na złoty kolor z każdej strony (w sumie ok. 10 minut). W trakcie smażenia doprawić mięso solą oraz pieprzem. Przełożyć do dużej miski, by mięsko ostygło.



- Majonez, ketchup i jogurt grecki posłużą nam do sporządzenia sosu.



- W naszej rodzinie nie bardzo lubimy sałatki warstwowe, każdy woli wymieszaną już i gotową do spożycia. Ja myślę, że wymieszana jest lepsza, bo wszystko razem "przejdzie". Ale oczywiście nie jest już wtedy tak efektowna z wyglądu.



- I po zmieszaniu składników i przełożeniu do nowej miski sałatka wygląda tak.



Musicie uwierzyć mi na słowo- jest pyszna!

Pozdrawiam i zapraszam do sporządzenia takiej bomby witaminowej we własnej kuchni.

Katarzyna Szyc ☺