



Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, kb.1 púpozott kiskanál készen kapható gyros fűszerkeverék, 3 evőkanál olaj a köretekhez:

40 dkg lila káposzta, só, 1 kisebb vöröshagyma vagy fehérhagyma (lila hagyma is lehet), 2-3 kisebb paradicsom, fél kígyóuborka, fél fej jégsaláta, őrölt fekete bors, fél citrom, 3-4 evőkanál olívaolaj, 80 dkg fagyasztott hasáb burgonya, bő olaj a krumpli sütéséhez, 2 készen kapható kisebb pitakenyér az öntetekhez:

3 dl natúr joghurt, 3 gerezd zúzott fokhagyma, só, őrölt fekete bors, 3 dl

készen kapható natúr paradicsomszósz (híg paradicsomsűrítmény), 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 mokkáskanál kristálycukor

1. A húst 8-10 vékony szeletre vágjuk, ha kell, kissé kiklopfoljuk, majd a gyros fűszerkeverékkel és az olajjal bedörzsöljük. Félretesszük, amíg előkészülünk a többi hozzávalóval.
2. A lila káposztát vékony csíkokra metéljük (káposztagalun legyaluljuk), kissé besózzuk, majd fél óra elteltével leöblítjük, kicsavarjuk. A vöröshagymát vékonyan felszeleteljük (vágathatjuk ezt is félkarikákra), gyűrűre szedjük, enyhén besózzuk, félrerakjuk. A paradicsomokat és a kígyóuborkát félkarikákra vágjuk, A megmosott, lecsurgatott salátát vékony csíkokra metéljük. Az így előkészített összes zöldséget külön külön kissé megsózzuk, megborsozzuk, citromlével és olívaolajjal meglocsoljuk, összeforgatjuk és 4 tányéron már el is oszthatjuk. (A jégsalátát nem feltétlen kell ízesíteni, ez az egy, amit roppanósra is hagyhatunk.)
3. A natúr joghurtot a zúzott fokhagymával ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk. A paradicsomszószot a csípős paprikakrémmel ízesítjük, megsózzuk, a cukorral ízesítjük.
4. Bő olajat forrósítunk és a krumplit kisütjük benne, alaposan lecsöpögtetjük, enyhén megsózzuk, a tányérok szabadon maradt felére halmozzuk.
5. Közben a pácolt hússzeleteket egy jól megforrósított serpenyőben oldalanként kb. 1,5 perc alatt megsütjük. Pár perc pihenés után egy vágódeszkára rakjuk és éles késsel vékony csíkokra vágjuk, a krumplira halmozzuk. A pitakenyeret egy serpenyőben

megforrósítjuk. 4-4 részre vágjuk, a gyros tálat ezzel megkoronázzuk. Az önteteket külön kínáljuk hozzá, így ki ki kedvére ízesítheti vele az ételét.

Jó tanács

- Lisztérzékenyek pita kenyér nélkül egyék.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 815 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.