
Gyros z sosem czosnkowym

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 6815 razy.

Składniki na 4 porcje

60 dag wieprzowej sznyclówki

po 1 małej zielonej, czerwonej i żółtej papryce

10 średnich pieczarek

2 średnie cebule

1 pęczek szczypiorku

2 pojemniki (po 15 dag) jogurtu naturalnego

1 pojemnik (15 dag) kwaśnej śmietany

3 ząbki czosnku

3 łyżki oleju

1 łyżeczka słodkiej papryki,

1/2 łyżeczki oregano,

szczypta mielonego kminku oraz pieprzu cayenne,

sól, biały pieprz.

Pokroić mięso w wąskie paski. Obrać jeden ząbek czosnku, drobno posiekać. Przygotować marynatę. Rozetrzeć w misce czosnek ze słodką papryką, kminkiem i oregano, solą oraz pieprzem cayenne. Dodać olej, wrzucić kawałki mięsa. Dokładnie wymieszać, odstawić pod przykryciem na 2 godziny. Obrać i umyć cebulę, pokroić w plasterki. Starannie oczyścić i umyć paprykę i pieczarki. Paprykę pokroić w paski - grzyby w plasterki. Rogrzać na ogniu suchą patelnię i wrzucić mięso. Smażyć niewielkimi porcjami, energicznie mieszając. Zdjąć usmażone mięso z patelni. Wyłożyć na patelnię pieczarki, paprykę i cebulę, smażyć około 10 minut. Włożyć ponownie mięso, wymieszać z pozostałymi składnikami, dobrze podgrzać. Doprawić do smaku solą i białym pieprzem. Obrać pozostały czosnek, bardzo drobno posiekać. Opłukać i osuszyć szczypiorek, także drobno posiekać. Zmieszać jogurt z kwaśną śmietaną, dodać czosnek i 2/3 szczypiorku. Doprawić tak przygotowany sos solą i pieprzem. Wlać sos czosnkowy do miseczki, posypać resztą szczypiorku. Podawać do gyros. 1 porcja - 750 kalorii