

Gyros z indyka.



EWA104



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

przyprawy gyros	4 łyżki
rękaw do pieczenia	
Przyprawa curry orientalna Prymat	1 łyżeczka
soli	1 płaska łyżka
śmietany	3 łyżki
majonezu	3 łyżki
czosnku	3 duże ząbki
sól, pieprz kolorowy	do smaku
posiekanego szczypiorku	duża garść
brokuła	1/2 kg
soli do brokuła	1 płaska łyżka
cukru do brokuła	1/2 łyżeczki
bukiet kolorowych sałat w sosie winegret	
indyk	1,5 kg
olej	1 łyżka
ryż	3 torebki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso wypłukać w zimnej wodzie, usunąć błonki i pokroić w kostkę ok.5 cm. Włożyć do miski, posypać przyprawą gyros i wlać łyżkę oleju, dokładnie wymieszać ręką, aby przyprawa równomiernie przykryła mięso, wstawić do lodówki na ok. 1 godzinę (można dłużej). Sałaty (ja kupuję gotową mieszankę) wymieszać ze startą marchewką i sosem winegret i wstawić do lodówki. W osolonym i lekko osłodzonym wrzątku obgotować ok.5 min. (od momentu zagotowania) różyczki brokuła. Odcedzić. Śmietanę, majonez, przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekany szczypiorek doprawić pieprzem kolorowym i solą i wymieszać, schłodzić. Ryż ugotować w osolonym wrzątku, wraz z przyprawą curry. Czas gotowania zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ok.15 minut. W trakcie gotowania łyżką lekko mieszać, aby przyprawa lekko zabarwiła na żółto cały ryż w torebkach, a nie tylko ten na zewnątrz. Ugotowany zahartować zimną wodą i osączyć. Mięso wyjąć z lodówki, włożyć do rękawa do pieczenia, spiąć, nakłuć ok.5 dziurek w rękawie wykałaczką i wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika (termoobieg) na ok.50 minut. Na talerzach rozłożyć ryż, obok brokuły i mix sałat. Na ryż nałożyć upieczone mięso. Połączyć je sosem czosnkowym i posypać odrobiną szczypiorku. Dla miłośników gyrosa a omijających fast-foody taki obiad to pewien kompromis. Smakował całej rodzinie.