

Zapiekanka z ryżem i kurczakiem gyros



Składniki

2 filety z kurczaka
2 woreczki ryżu
100 g tartej mozzarelli
4 ogórki kiszane
1 papryka czerwona
1 czerwona cebula,
2 ząbki czosnku
2 łyżki oleju
1 łyżka przyprawy gyros
3 łyżki jogurtu
naturalnego
2 łyżki ketchupu
1 łyżka musztardy
stołowej
4-5 gałązek koperku
Pieprz i sól do smaku
½ kapusty pekińskiej
2 duże pomidory
1 ogórek zielony
1 łyżka soku z cytryny

Opis wykonania

Ciekawa propozycja na rodzinny obiad. To kurczak z ryżem z zupełnie nowym wydaniu.

Dzięki przyprawie gyros kurczak staje się wyjątkowo aromatyczny. Z kolei forma przygotowania nadaje mu delikatności i soczystości.

Opis przygotowania:

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Kurczaka pokrój w kostkę, zamarynuj w przyprawie i łyżce oleju. Całość włóż do lodówki na czas przygotowania pozostałych składników.

Paprykę umyj, oczyść i pokrój w kostkę. Ogórki pokrój w plasterki. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.

Z jogurtu, ketchupu, musztardy, oleju i koperku przygotuj sos.

Kurczaka podsmaż na patelni z marynatą oraz cebulą i czosnkiem.

W naczyniu żaroodpornym ułóż ryż, posmaruj połową sosu i posyp serem. Następnie ułóż kurczaka, paprykę i ogórki. Posyp serem i zalej pozostałą ilością sosu. Wierzch posyp serem.

Zapiekanekę piecz w piekarniku nagrzanym do 175 stopni przez około 20-25 minut.

Podczas pieczenia przygotuj surówkę. Kapustę drobno poszatkuj, pomidory pokrój w kostkę, a ogórka sparz i pokrój w półplasterki. Warzywa wymieszaj, skrop sokiem z cytryny i dopraw do smaku.

Zapiekanekę podawaj na ciepło z dodatkiem surówki.

TIP

Do surówki możesz przygotować taki sam sos jak do zapiekanki.