

Knysza



Składniki

Opis wykonania

Bu?ki:

2 bułki drożdżowe

Surówka:

200 g młodej, białej

kapusty

100 g czerwonej kapusty

1 średniej wielkości

marchewka

1 mała cebula

100 g jogurtu naturalnego

150 ml majonezu

1/2 łyżki chrzanu

sól, pieprz do smaku

dodatki: prażona cebulka

i pokrojony w plastry

pomidor

Kurczak:

2 filety kurczaka

1 łyżeczka suszonego

czosnku

1/2 łyżeczki mielonej ostrej

1 łyżeczka mielonej

słodkiej papryki

1 łyżeczka suszonego

oregano

1/2 łyżeczki rozmarynu

1/2 łyżeczki mielonego

kminku

1/2 łyżeczki tymianku

2 łyżki oleju

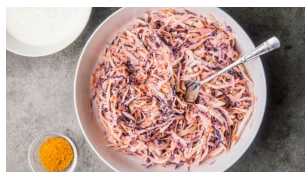
Sos:

180 g jogurtu naturalnego

3 łyżki majonezu

3 ząbki czosnku

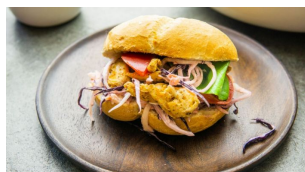
Knysza często nazywana jest "polskim kebabem". To puszysta, drożdżowa bułka, czasem podgrillowana, wypełniona nadzieniem. W Akademii Smaku pokażę jak przygotować ten pyszny, domowy fast food.



Przygotuj surówkę - z kapusty usuń zewnętrzne liście, poszatkuj, posól i odstaw na ok. 30 minut, żeby trochę zmiękła. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o większych oczkach. Cebulę obierz i drobno posiekaj. W misce wymieszaj jogurt naturalny, majonez i chrzan. Następnie połącz z warzywami. Sałatkę dopraw solą i pieprzem do smaku.



Piersi kurczaka pokrój na bardzo cienkie i długie paski. Wszystkie składniki marynaty wymieszaj dokładnie ze sobą i włóż do niej pokrojone mięso. Odstaw na 10 minut. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy, wyłóż mięso i smaż na dużym ogniu, cały czas mieszając przez 3-4 minuty. Usmażone mięso odstaw.



Sos - do naczynia wlej jogurt naturalny, dodaj majonez, następnie dodaj 3 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę. Wsyp pół łyżeczki cukru i zioła prowansalskie. Na koniec sól, pieprz do smaku. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki i spróbuj sosu. Odstaw do lodówki na trochę, aby sos się przegryzł. Bułki przekrój na pół i grilluj po ok. 3-4 minuty z każdej strony. Środek rozciętych bułek posmaruj sosem, włóż surówkę, pomidory i podsmażonego kurczaka.