

# Gilowy zimowy obiadek



Autor: **biurwa**  
Przepisów: **144** Ocena: **3823**

1-2 os. 60 min średnie przystępne



biurwa | Smaker.pl

## Składniki:

- pierś z kurczaka, 1 szt.
- duże ziemniaki, 3 szt.
- sałata rzymska, kilka liści
- pomidor, 1 szt.
- ogórek zielony, 1/2 szt.
- jogurt grecki, 1/2 kubka
- czosnek, 2 ząbki
- sól, pieprz, ostra papryka, szczypta
- oregano, bazylija, szczypta
- sok z pół cytryny
- oliwa, 2 łyżki
- musztarda, 1 łyżeczka
- ser żółty, plasterek

## Sposób przygotowania:

- 1 Pierś z kurczaka rozcinamy tak by miała tę samą grubość, delikatnie rozbijamy ręką, solimy, pieprzymy, posypujemy szczyptą ostrej papryki, oraz oregano i bazylią, zioła dokładnie wklepujemy w mięso. Tak przygotowaną pierś odstawiamy do lodówki najlepiej na noc.
- 2 Ziemniaki myjemy, osuszamy i nakłuwamy widelcem w kilku miejscach, żeby nam nie eksplodowały podczas pieczenia. Kładziemy je na ruszt w piekarniku nastawiamy temperaturę na 180 stopni i pozostawiamy je na godzinę.
- 3 W międzyczasie przygotowujemy sos tzatzyki czyli: jogurt grecki, tarty ogórek zielony, czosnek, sól, pieprz, mieszamy i odstawiamy do lodówki by smaki się przegryzły.
- 4 Sałatę rzymską rwiemy, pomidor i ogórek kroimy w placki. Robimy sos winegret do sałaty: oliwa, sok z cytryny, sól i musztarda, dokładnie mieszamy i gotowe, sałatę sosem polewamy tuż przed podaniem.
- 5 15 minut przed końcem pieczenia ziemniaków, dajemy do piekarnika nasze piersi w ziołach, na górę układamy jeszcze plastry pomidora i ser pokrojony w kostki. 10 max 15 minut wystarczy by pierś fajnie się ugrilowała i nie była zbyt sucha. Trzeba tylko pamiętać, by pod ruszt dać sobie blaszkę z odrobiną wody, by ewentualne soki które z piersi skapią nie przypalały się nam do pieca.
- 6 Po godzinie mamy pyszne danie gotowe wystarczy, tylko dokończyć sałatę i podać z pierśią, oraz ziemniaki z sosem tzatzyki.

Twoje notatki do przepisu: