

Sałatka kebabowa wg Beatki



Autor: **BEATA1978**
Przepisów: **799** Ocena: **49648**

5-6 os. 60 min łatwe przystępne



Składniki:

- 2 podwójne piersi z kurczaka
- ogórki kiszane lub konserwowe 6 szt
- papryka czerwona świeża 2- 3 szt
- kapusta pekińska 1 szt
- cebula duża 4 szt
- ogórek świeży 1 szt
- jogurt naturalny 400 ml
- śmietana 4 łyżki
- czosnek 2- 3 ząbki
- przyprawa tzatziki, sól, pieprz
- oliwa z oliwek

Sposób przygotowania:

- 1 Piersi z kurczaka pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie, dodając łyżeczkę przyprawy tzatziki, pieprz, sól. Gdy mięso będzie prawie miękkie dodać cebulę pokrojoną w piórka. Podsmażać do momentu zeszklenia cebuli. Kapustę pekińską pokroić, nasolić i odstawić na pół godziny, żeby trochę zmiękła, po tym czasie odcisnąć wodę, która się wytworzyła. Paprykę, ogórki kiszane pokroić w kostkę. Świeżego ogórka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, odcisnąć z niego wodę. W szklanej misie układać kolejno:

Kapusta pekińska

Połowa mięsa z cebulą

Ogórki

Papryka

Kapusta pekińska

Pozostałe mięso z cebulą

Ogórki

Papryka

Całość zalać sosem: jogurt zmieszany ze śmietaną + starty świeży ogórek, przyprawa tzatziki, zmiądzony czosnek.

Smacznego.



Twoje notatki do przepisu: