




## Kapsalon

 Bożena1960

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

### Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

### Składniki:

pierś kurczaka podwójna - 1 szt.  
przyprawa kebab - gyros - 1 - 2 łyżka  
papryka słodka - 1 łyżeczka  
czosnek granulowany - 1 łyżeczka  
olej do smażenia - 2 łyżka  
Dodatkowo: -  
frytki - 800 g  
ser żółty starty na tarce - 150 g  
ogórek długi wężowy - 1/2 szt.  
pomidorki koktajlowe - 200 g  
cebula czerwona - 1/2 szt.

rzodkiewka - 1 pęczek  
sałata lodowa - 1/2 szt.  
keczup - - trochę  
sos czosnkowy: -  
jogurt naturalny gęsty - 100 ml  
majonez - 3 łyżka  
śmietana 12 % - 50 ml  
ząbki czosnku - 3 - 4 szt.  
sok z cytryny - - do smaku  
sól i pieprz - - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Filet z kurczaka umyć, osuszyć i pokroić na nie za duże kawałki.

Usunąć żyłki, tłuszcz i chrząstki. Pokrojone mięso włożyć do miski wsypać przyprawy oraz olej, wszystko dokładnie wymieszać. Zakryć ściereczką i odłożyć na 2 godziny w celu przegryzienia smaków.

Po tym czasie zamarynowane mięso podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu do zrumienienia mięsa i miękkości. Usmażone mięso przełożyć do miski i odłożyć na bok.

Frytki:

Obrać ziemniaki i przygotować frytki. Pokrojone frytki usmażyć w głębokim oleju na złoty kolor (możemy frytki kupić gotowe i tylko je usmażyć).

Przygotować sałatkę:

Do większej miski porwać na kawałki sałatę lodową, dodać pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe, pokrojoną w piórka cebulę czerwoną, pokrojony na mniejsze kawałki ogórek zielony (ogórka nie obieram) oraz pokrojoną w plasterki rzodkiewkę skropić olejem i wymieszać.

Przygotować sos czosnkowy:

Składniki sosu dokładnie wymieszać, dodając drobno posiekane ząbki czosnku, doprawić do smaku sokiem z cytryny oraz w razie potrzeby solą i pieprzem.

Przygotować foremki:

Nakładać warstwami: na spodzie usmażone frytki, następnie rozłożyć porcje kurczaka, obsypać

startym serem, polać keczupem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 190 stopni i zapiekać do rozpuszczenia sera około 10-15 minut. Wyjąć na każdej porcji rozłożyć sporą porcję przygotowanej sałatki. Całość obficie polać sosem czosnkowym.