

GYROS DE POLLO CON ENSALADA TZATZIKI

Ingredientes

Marinado para el pollo

- 2 libras de pechuga de pollo
- 3 dientes de ajo grandes, picados (~ 3 cucharaditas)
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco (o vino tinto o vinagre de sidra de manzana)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de yogurt griego, preferiblemente con toda la grasa
- 1 ½ cucharada de orégano seco
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto

- **Ensalada de Tzatziki**

2 pepinos (para hacer aproximadamente 1/2 - 3/4 taza de pepino rallado después de exprimir el jugo)

- 1 1/4 tazas de yogur griego, preferiblemente con toda la grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (o más si quieres más rico)
- 1 diente de ajo picado
- 1 / 4 cucharadita de sal
- Pimienta negra

Ensalada de tomates

- 3 tomates, sin semillas y cortados en cubitos
- 1 pepino, cortado en cubitos
- ½ cebolla roja, picada finamente
- jugo de 1 Limón
- ¼ taza de hojas frescas de perejil (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Marinado para el pollo

Coloca los ingredientes del marinado en un recipiente mediano, revuelve bien y agrega el pollo y revuelve bien para cubrir todo el pollo en el marinado. Deja marinar durante al menos 2 horas, preferiblemente 3 horas, idealmente 12 horas y no más de 24 horas.

Tzatziki

Ralla el pepino en forma gruesa con un rallador de caja (o procesador de comida). Luego envuelva un paño de cocina y aprieta para eliminar el exceso de líquido.

Coloca el pepino en un recipiente y agrega los ingredientes restantes y luego mezcla para combinar. Deje reposar durante al menos 20 minutos para que los sabores se mezclen.

Ensalada



Combina bien todos los ingredientes de la ensalada en un recipiente mediano, deja al lado.

Para cocinar el pollo

En la estufa:

1. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio alto.
2. Retira el pollo de la marinada y cocina el pollo de 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que esté dorado y bien cocido (Una sola capa de pollo, repite el procedimiento hasta terminar todo el pollo).
3. Retira el pollo del sartén y colócalo en un plato. Cubre sin apretar con papel de aluminio y deja reposar durante 5 minutos antes de servir.

En el horno:

1. Coloca el pollo en una sola capa sobre una bandeja para hornear antiadherente y hornea durante unos 15 minutos, a 375° F, hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Retira el pollo del horno y colócalo en un plato. Cubre sin apretar con papel de aluminio y deja reposar durante 5 minutos antes de servir.

Ensamblar el Gyros

1. Si tu pollo tiene tamaño grande cortarlo para que quede de tamaño bocado.
2. Toma un pan de pita o pan plano (preferiblemente caliente) y colócalo en un trozo de papel para hornear (o puede usar papel de aluminio). Coloca un poco de ensalada en el medio del pan, luego cubre con pollo y Tzatziki.
3. Enrolla la envoltura y ciérrala con el papel de hornear. gira el extremo con el exceso de papel de hornear para asegurarlo y córtalo si lo deseas.

Y para hacerlo más entretenido, yo coloco todo en la mesa y cada quien se lo arma de acuerdo a su gusto. ¡A disfrutar!!