



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **40 perc**



Elkészítés: **16 perc**



Kohári Éva

GYROS GLUTÉNMENTES PITÁBAN

Ahhoz, hogy egy igazi, ráadásul gluténmentes pitás gyrost együnk, ki sem kell mozdulni a lakásból. Sokan félnek a zsebes pita sütésétől, pedig nem egy nagy ördögösség. A titok nyitja a sütés hőmérsékletében rejlik. Az alapja egy jó kenyértészta, amiből lapos korongokat formázunk. Nagyon fontos, hogy a sütőnket 220 fokra melegítsük fel. Én a pitát mindig hőlégkeverésen sütöm.

HOZZÁVALÓK A PITÁHOZ

500 g Schär bread mix liszt
25 g friss élesztő
10 g por állagú útifűmaghéj
10 g só
500 g langyos víz
1 nagy csipet cukor

2 evőkanál Auchan étolaj

HOZZÁVALÓK A GYROS HÚSHOZ

600 g friss csirkemell filé
4 evőkanál Auchan étolaj
2 kávéskanál só
1 teáskanál

fűszerpaprika
fél kávéskanál őrölt feketebors
2 kávéskanál szárított petrezselyem
1 kávéskanál oregánó
1 csipet őrölt fahéj
1 kávéskanál fokhagymapor
1 csipet szerecsendió
1 csipet római kömény

HOZZÁVALÓK A TÁLALÁSHOZ

200 g Auchan tejföl
fél kávéskanál só
1 kávéskanál fokhagymapor
ízlés szerint zöldség
ízlés szerint csípős szósz

ALLERGÉNEK

- 1 Keverjük a langyos vízbe a cukrot, morzsoljuk hozzá az élesztőt és 15 perc alatt futtassuk fel.
- 2 A lisztet keverjük össze a sóval, útifűvel és adjuk hozzá a felfuttatott élesztős vízhez.
- 3 Nagyon alaposan dagasszuk meg miközben, miközben az olajat fokozatosan adjuk hozzá.
- 4 A megdagasztott tésztát olajos kézzel gyúrjuk át, és osszuk 6 egyenlőre részre, majd formázzunk belőle buccikat.
- 5 Olajos felületen nyújtunk a buccikból 5 mm vastagságú köröket és tegyük ezeket sütőpapírral bélelt tepsibe.
- 6 Szobahőmérsékleten kelesszük 30 percet. A sütőt melegítsük fel 220 fokra hőlégkeverésre.
- 7 Süssük a pitákat 8 percig, majd fordítsuk meg, és süssük további 3-4 percet.

- 8 A kész pitákat a sütőből kivéve takarjuk le konyharuhával, így tökéletesen puha lesz.
- 9 A csirkemellet vágjuk vékony csíkokra és kevés olajon pirítsuk meg.
- 10 A fűszereket közben keverjük össze egy kistálban, majd szórjuk a puhára sült húsrá.
- 11 Alaposan keverjük össze és pirítsuk további 1-2 percet.
- 12 A pitába tejfölös szósz is dukál a zöldségek és a hús mellé. Ehhez keverjük össze a tejfölt sóval és fokhagymaporral.
- 13 Tálaláshoz a pitákból vágjunk le egy keskeny darabot és töltsük meg a zsebet ízlés szerint zöldséggel, hússal és bőségesen tejfölös öntettel.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

