



Görögös csirke céklasalátával

Hozzávalók:

- 70 dkg cékla (megpucolva)
- 1 fej nagy lilahagyma
- 1 csokor friss kapor
- 1 csokor petrezselyem
- 2 db biocitrom
- 4 ek olívaolaj
- 150 g feta sajt
- 2 gerezd fokhagyma
- 2,5 dl görög joghurt
- 800 g csirkemellfilé
- 2 ek gyrosfűszer

Elkészítés:

- 1 A hámozott céklát kockázzuk fel, sós vízben főzzük puhára, szűrjük le, szedjük tálba. Adjuk hozzá a felkockázott lilahagymát, az aprított kaprot és az aprított petrezselyem nagy részét. Reszeljük hozzá az egyik citrom héját, facsarjuk rá a citrom felének a levét. Öntsünk rá 2 evőkanál olívaolajat, sózzuk, borsozzuk, morzsoljuk rá a fetát.
- 2 Adjuk hozzá a zúzott fokhagymával elkevert natúr joghurtot, keverjük össze, tegyük tálalásig hűtőbe.
- 3 A csirkemellet fűszerezzük körbe sóval, gyrosfűszerrel és a maradék reszelt citromhéjjal. Forró serpenyőben 2 evőkanál olívaolajon kérgesítsük, majd 170°C-os sütőben süssük 10-15 percig.
- 4 Hagyjuk alufólia alatt pihenni 5 percet, majd csepegtessük meg citromlével. Szórjuk meg a maradék aprított petrezselyemmel és szeletelve tálaljuk a salátával.

Megjegyzés:

Innen származik: <https://www.noklapja.hu/gaszto/2025/01/04/hetvegi-gaszto-cekla/>