

Pita gyros

Pita gyros is typische Grieks fastfood welke je zeer zeker kent van de snackbar als je een keer in Griekenland op vakantie bent geweest.

Die grote draaiende schijven met heerlijk geurend vlees. Een beetje goedlopende Griekse snackbar verkoopt per dag zo'n hele baal met vlees. Omdat wij soms wel eens verlangen naar een echte pita gyros ben ik wat gaan experimenteren.

Ik had 1 groot geluk, de Turkse winkel bij ons in het dorp verkoopt pita's (een broodachtige pannenkoek waar de ingrediënten ingerold worden). Alternatief is om wraps te gebruiken voor een pita gyros.

Is dit een hele gezonde maaltijd ... niet echt, maar af en toe mag je jezelf best wel eens verwennen. Daarnaast combineer ik het met een lekkere salade voor de balans. In de meeste delen van Griekenland wordt er geen friet ingerold in de pita, dit is iets typisch Kretens.

Het recept is voor 2 personen

Bereidingstijd: 15-20 minuten

Ingrediënten

- 250 gram varkensvlees
- 2 eetlepels **gyroskruiden**
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel citroensap
- 1/2 ui

- 4 eetleplels tzatziki
- 1 tomaat
- 2 opscheplepels friet (of zoete aardappel)
- 2 pita's

Bereiding

Snij de varkenshaas in smalle reepjes en marineer deze met de gyroskruiden, olijfolie en citroensap.

Het lekkerste is om dit een paar uur van tevoren te doen zodat de smaken goed intrekken.

Maak de [tzatziki \(zie recept\)](#).

Zet de frituurpan aan (of de oven als je ovenfriet gebruikt).

Bak ondertussen het vlees bruin (je hoeft geen boter in de pan te doen omdat je al olijfolie bij de marinade hebt gebruikt).

Snij de ui in dunne $\frac{1}{2}$ ringen en de tomaat in plakjes.

Zet een koekenpan op het vuur en laat deze goed heet worden (geen boter of olie in de pan).

Leg 1 voor 1 de pita's in de pan om warm te worden (hoeft maar een 30 seconden per kant).

Bak ondertussen de friet.

Nu gaan we de pita samenstellen:

Bestrijk de pita met de tzatziki, leg hierop de stukjes varkensvlees en vervolgens de ui, tomaat en een beetje friet.

Rol de pita gyros dicht en verpak het in een stukje aluminiumfolie of bakpapier zodat je de pita lekker uit je hand kan eten.

Eet smakelijk!

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
765	41	9,5	35	61	5	2