Baranina w chlebie pitta

Ciepła pitta wypełniona pikantną baraniną i kruchą sałatą to północnoafrykańska potrawa na szybki i smaczny lunch. Chudą baraninę smaży się z czosnkiem, imbirem, sosem harissa i miętą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 pełnoziarniste chlebki pitta
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
400 g udźca lub karkówki baraniej, bez kości, okrojonego z tłuszczu i pokrojonego w cienkie plastry
1 duży ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżka świeżego imbiru, drobno posiekanego
2 łyżki sosu harissa
4 łyżki świeżej mięty lub kolendry, posiekanej
4 łyżki niskotłuszczowego jogurtu

Sałatka z ogórka
100 g kruchych liści sałaty, porwanych na kawałki

1/2 czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plastry
1/2 ogórka, pokrojonego w kostkę sok z 1/2 cytryny
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować sałatę i chlebki pitta. Wymieszać w salaterce liście sałaty, czerwoną cebulę i ogórek. Skropić sokiem z cytryny, doprawić do smaku solą i pieprzem, delikatnie wymieszać. Ostrym nożem otworzyć pitty z jednej strony tak, aby powstały kieszonki. Odłożyć.

2) Nagrzać piekarnik do wysokiej temperatury. Rozgrzać mocno wok lub patelnię o grubym dnie, wlać oliwę i rozprowadzić ją po całej patelni. Włożyć mięso, czosnek i imbir, smażyć 4–5 minut, aż zrobi się brązowe. Dodać sos harissa i smażyć jeszcze 2 minuty. Zmniejszyć ogień. Mięso nie może się dalej smażyć, ale nie powinno stygnąć.

3) Ułożyć pitty na ruszcie w piekarniku i piec po obu stronach po minucie, żeby dobrze się rozgrzały. Zwiększyć ogień pod mięsem, dodać miętę lub kolendrę i delikatnie wymieszać składniki.

4) Rozdzielić mięso i sałatę na cztery pitty, każdą porcję polać łyżką jogurtu i podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 480 kcal, 28 g białka, 21 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 48 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock