

Greckie chlebki pita

Chlebki pita są doskonałym pomysłem na przekąskę podczas imprezy, ale można przygotować je też jako kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

250 g jogurtu naturalnego
1 ogórek, pokrojony w kostkę
1 łyżeczka koperku
1/4 łyżeczki soli ziołowej
1/4 szklanki oliwy z oliwek
1/4 szklanki soku z cytryny
2 łyżki musztardy dijon
2 ząbki czosnku, posiekane
1 i 1/2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżeczka suszonego tymianku
600 g wieprzowiny bez kości, pokrojonej w cienkie plasterki
6 chlebków pita o średnicy 15 cm, podgrzanych i przekrojonych na połówki, tak aby powstały kieszonki
1 pomidor, drobno pokrojony

2 łyżki cebuli, drobno pokrojonej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce jogurt z ogórkiem, koperkiem i solą. Wstawić do lodówki na 6 godzin.

2) W torebce z zamknięciem wymieszać oliwę z sokiem z cytryny, musztardą, czosnkiem, oregano i tymiankiem. Włożyć wieprzowinę. Zamknąć torebkę i obtoczyć mięso w marynacie. Wstawić do lodówki na 6 godzin, odwracać kilka razy.

3) Wyjąć mięso z torebki. Smażyć na patelni, ciągle mieszając, aż straci różowy kolor. Napełnić nim chlebki pita. Posmarować sosem z jogurtu i ogórków, położyć kawałki pomidora i cebuli.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 chlebki pita wraz z nadzieniem zawierają: 375 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 60 mg cholesterolu, 509 mg sodu, 38 g węglowodanów, 2 g błonnika, 27 g białka