Jagnięcina z sałatką grecką

Nie należy zniechęcać się długą listą składników – przepis można dowolnie modyfikować, a więc dodać, zastąpić lub pominąć niektóre produkty, według uznania.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

300 g steku z udźca jagnięcego
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
3 łyżeczki soku z cytryny
1/2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżka oliwy z oliwek

Sałatka grecka
2 małe pomidory, pokrojone na cząstki
1 mała czerwona lub zielona papryka, pokrojona w kostkę
1/2 małej czerwonej cebuli, pokrojonej w talarki
1 ogórek, przekrojony wzdłuż na pół i pokrojony w plasterki
40 g liści różnych odmian sałaty

100 g sera feta, pokruszonego
12 oliwek kalamata bez pestek
1 łyżka oliwy z oliwek
3 łyżeczki czerwonego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić jagnięcinę w poprzek włókien w kostkę o boku około 2,5 cm. Włożyć do płytkiego, szklanego lub ceramicznego naczynia, a następnie wymieszać z czosnkiem, skórką i sokiem z cytryny, oregano oraz oliwą. Przykryć i pozostawić na 15 minut w marynacie w temperaturze pokojowej.

2) Przygotować sałatkę. Wymieszać w misce warzywa z sałatą, fetą i oliwkami. Skropić oliwą oraz octem winnym i wymieszać.

3) Rozgrzać patelnię z grubym dnem na dużym ogniu. Włożyć jagnięcinę i smażyć 2–3 minuty, po czym zamieszać i smażyć kolejne 2–3 minuty, aż będzie przyrumieniona i miękka. Podawać na ciepło z sałatką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 607 kcal, 45 g białka, 42 g tłuszczów (15 g tłuszczów nasyconych), 11 g węglowodanów (6 g cukrów), 4 g błonnika, 976 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock