

# 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 sałata, 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