Kanapka z wołowiną po tajsku

Mięso wołowe i pieczywo świetnie smakują z lekką, świeżą i pełną witamin sałatką coleslaw.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki przecieru pomidorowego
125 ml świeżo wyciśniętego soku z 3 limonek
1 i 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
500 g polędwicy wołowej, pozbawionej błon
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka chili w płatkach, pokruszonego
250 g kapusty, poszatkowanej
2 marchewki, grubo starte
1 duża czerwona papryka, pokrojona w cienkie słupki
25 g świeżej kolendry, posiekanej
3 łyżki świeżej mięty, posiekanej
4 chrupiące okrągłe bułki, przekrojone na pół

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w płytkim naczyniu przecier pomidorowy z połową soku z limonki i mieloną kolendrą. Włożyć polędwicę, obtoczyć w marynacie. Wstawić na 30 minut do lodówki.

2) Przygotować sałatkę coleslaw. Energicznie wymieszać w dużej misce resztę soku z limonki z cukrem, solą i chili. Wrzucić kapustę, marchewkę, paprykę, kolendrę i miętę. Dokładnie wymieszać sałatkę i wstawić do lodówki.

3) Rozgrzać grill. Piec polędwicę po 4 minuty z każdej strony, aby była średnio wysmażona; w połowie grillowania posmarować marynatą. Odstawić na 10 minut. Pokroić ukośnie w poprzek włókien na cienkie kawałki.

4) Nałożyć do przekrojonych na pół bułek sałatkę, a następnie polędwicę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 366 kcal, 37 g białka, 8 g tłuszczów, 3 g tłuszczów nasyconych, 38 g węglowodanów, 7 g błonnika, 2 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock