

# Kebab jagnięcy po grecku

Jagnięcinę należy zamarynować w oliwie z dodatkiem czosnku, świeżego oregano i soku z cytryny. Gdy mięso będzie się piekło, kuchnia wypełni się wspaniałym aromatem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin  
2 duże ząbki czosnku, rozgniecione  
sok z 1/2 cytryny  
1 łyżka świeżego oregano, posiekanego  
450 g udźca jagnięcego bez kości, pokrojonego na małe kawałki  
sól i pieprz

## Sałatka grecka

6 pomidorów, pokrojonych w grube plastry  
1 czerwona cebula, drobno pokrojona  
225 g młodej białej kapusty, drobno poszatkwanej  
4 łyżki świeżej mięty, posiekanej  
1/4 ogórka, przekrojonego na pół i pokrojonego w cienkie

plasterki  
sok z 1/2 cytryny  
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

### **Dodatki**

4 chlebki pitta, pokrojone w trójkąty  
gęsty jogurt

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać opiekacz lub patelnię grilową. Wlać do miski oliwę z oliwek, dodać czosnek, sok z cytryny oraz posiekane oregano, wymieszać. Wrzucić kawałki jagnięciny i ponownie wymieszać, tak aby mięso pokryło się marynatą. Nabić jagnięcinę na 4 szpadki.

2) Opiekać mięso na grillu lub smażyć na patelni 7–8 minut lub do czasu, aż zmięknie. Często odwracać na drugą stronę. Podgrzać chlebki pitta na patelni.

3) Przygotować sałatkę: wymieszać wszystkie składniki w misce. Doprawić solą i pieprzem.

4) Podawać szaszłyki z sałatką, chlebkami pitta oraz jogurtem.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 470 kcal, 32 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 52 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 5 g błonnika