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 poszatkowanej
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 grillową. 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock