Kebaby baranie z chlebkiem pitta

Te kebaby to świetny pomysł na urozmaicenie grillowego menu i dodanie do niego trochę warzyw.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 łyżeczki mielonego kminku
1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
700 g polędwicy baraniej lub chudego udźca baraniego
jasnozielony środek główki sałaty
4 gałązki świeżej mięty
1 ogórek, pokrojony w kostkę
4 pomidory, pokrojone w kostkę
1 czerwona cebula, posiekana
sól, czarny pieprz
200 g naturalnego jogurtu

8 małych chlebków pitta

PRZYGOTOWANIE:

1) Mocno rozgrzać grill. Wymieszać w miseczce oliwę z czosnkiem, dodać przyprawy.

2) Pokroić mięso w kostkę o boku 1 cm. Wrzucić do marynaty, wymieszać i nadziać na metalowe szpikulce.

3) Porwać sałatę, przełożyć do salaterki. Dodać ogórek, pomidory i cebulę. Posiekać miętę, zostawić kilka listków do przybrania. Wrzucić do sałatki posiekaną miętę.

4) Posypać mięso solą i pieprzem, piec 4–6 minut, raz obracając.

5) Rozcieńczyć jogurt odrobiną wody i doprawić solą.

6) Zdjąć kebaby z grilla, odstawić. Rozgrzać chlebki pitta, aż urosną, przewrócić raz w czasie podgrzewania.

7) Przekroić chlebki i nałożyć do każdego nieco sałatki. Ułożyć na wierzchu mięso, polać sosem, przybrać miętą i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 899 kcal, 53 g białka, 37 g tłuszczów, 95 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock