Marokańska sałatka z kuskusem i jagnięciną

Sałatka rodem z północnej Afryki, kusząca aromatem kolendry i mięty. Większość jej składników można przygotować wcześniej. Jagnięcina to bogate źródło białka, a także witamin z grupy B, żelaza i cynku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 cukinie, pokrojone na kawałki
2 czerwone papryki, pokrojone na kawałki
2 żółte papryki, pokrojone na kawałki
2 czerwone cebule, pokrojone na 6 cząstek
2 łyżki oliwy z oliwek
500 g filetów z jagnięcej karkówki, okrojonych z tłuszczu
250 g kaszki kuskus
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka świeżej mięty, posiekanej

8 czarnych oliwek, w plasterkach
6 cebulek dymek, w plasterkach

MARYNATA
3 łyżki soku z cytryny
1 łyżka oliwy z oliwek
3 ząbki czosnku, rozgniecione
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 łyżeczka mielonej kolendry
szczypta pieprzu kajeńskiego

SOS
6 łyżek soku pomidorowego
2 łyżki octu balsamicznego
1 łyżeczka sosu chili

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Cukinię, paprykę i czerwoną cebulę ułożyć w formie do pieczenia, polać 2 łyżkami oliwy i wstrząsnąć formą, aby tłuszcz pokrył warzywa. Wstawić formę do nagrzanego piekarnika, piec 30 minut. W połowie pieczenia obrócić kawałki warzyw.

2) Wymieszać wszystkie składniki marynaty w płytkim naczyniu. Włożyć mięso, obrócić, aby dokładnie pokryło się marynatą, a następnie przykryć naczynie i odstawić. Wszystkie składniki sosu wlać do zakręcanego słoiczka, wstrząsnąć, aby dokładnie się wymieszały i odstawić.

3) Po 30 minutach pieczenia wymieszać warzywa, ułożyć na nich mięso, polać marynatą. Wstawić formę z powrotem do piekarnika i piec kolejne 30 minut. Mięso powinno się upiec, ale pozostać soczyste. (Do tego momentu można przygotować sałatkę wcześniej i przechowywać w lodówce do 24 godzin).

4) Wsypać kaszkę do żaroodpornego naczynia i zalać wrzątkiem (aby przykrył kuskus). Przykryć i odstawić na 5 minut, aż woda

wsiąknie, a kuskus będzie miękki. Dodać przyprawy, oliwki i dymkę, wymieszać widelcem.

5) Przenieść mięso na talerz i odstawić na 10 minut, aż przestygnie. Upieczone warzywa wymieszać z kuskusem, a następnie pokroić mięso w cienkie plasterki i ułożyć na wierzchu. Wstrząsnąć słoiczek ze składnikami sosu i polać nim sałatkę. Delikatnie wymieszać sałatkę, podawać na ciepło, przybraną listkami mięty lub kolendry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 492 kcal, 31 g białka, 19 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT), 51 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 5 g błonnika, 251 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock