Orientalne naleśniki z jagnięciną

Naleśniki te, pełne kruchych, surowych warzyw i soczystych owoców, przypominają arcydzieło kuchni chińskiej, kaczkę po pekińsku, ale są od niej znacznie zdrowsze. Świetnie nadają się na długą biesiadę, ponieważ jagnięcina jest smaczna, nawet kiedy ostygnie. To wspaniałe danie główne lub przystawka dla ośmiu osób.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g chudych steków z karkówki jagnięcej, okrojonych z tłuszczu
1 i 1/2 łyżki sosu sojowego
6 cebulek dymek
1/4 ogórka,
6 słodkich, czerwonych renklod
16 dużych, kruchych liści sałaty rzymskiej
16 płatów papieru ryżowego

Sos sezamowy
5 łyżeczek ciemnego oleju sezamowego
1 łyżka świeżego imbiru, drobno utartego
1/2 łyżki sezamu
2 łyżeczki sosu sojowego
1 łyżeczka miałkiego cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać składniki sosu w słoiku z zakrętką, mocno nim potrząsając. Odstawić.

2) Każdy stek pokroić wzdłuż na trzy części, a następnie każdą w długie, cienkie paseczki. Włożyć je do miski, wymieszać z sosem sojowym i odstawić.

3) Przekroić cebulki dymki wzdłuż na pół i drobno je posiekać. Odłożyć część na później do przybrania, a resztę ułożyć na dużym półmisku. Przekroić ogórek wzdłuż na pół, usunąć nasiona i pokroić w półkrążki. Ułożyć na półmisku.

4) Przekroić śliwki na połówki i usunąć pestki. Pokroić w długie, cienkie plasterki. Przełożyć na półmisek.

5) Opłukać i wysuszyć liście sałaty. Urwać 16 kawałków takiej wielkości, by zmieściły się w środku płatów papieru ryżowego. Resztę drobno posiekać i ułożyć na półmisku wraz cebulą, ogórkiem i śliwkami.

6) Rozgrzać mocno patelnię teflonową na dość dużym ogniu. Wrzucić połowę mięsa i smażyć, mieszając, 3–5 minut, w zależności od tego, czy lubimy lekko krwiste czy mocno wysmażone. Przełożyć łyżką cedzakową na talerz. Usmażyć resztę mięsa i przełożyć na talerz. Ustawić w cieple.

7) Wlać gorącą wodę na wysokość 1 cm do naczynia na tyle dużego, by zmieściły się w nim płaty papieru ryżowego. Ułożyć czystą ściereczkę na stolnicy. Wkładać po jednym płacie do wody na 20–25 sekund, by namókł. Przełożyć na ściereczkę i

delikatnie wytrzeć do sucha. Szybko położyć kawałek sałaty na środku płata, a na nim łyżkę mięsa, nieco cebulki dymki, ogórka, śliwek i posiekanej sałaty. Zagiąć do środka z dwóch krańców, a następnie zwinąć. Przygotować 16 naleśników.

8) Potrząsnąć słoik z sosem sezamowym i przelać do małej miski. Ułożyć naleśniki na talerzach i posypać resztą siekanej cebulki dymki. Podawać z miseczką sosu sezamowego, w którym będziemy je maczać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 360 kcal, 26 g białka, 22 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 15 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock