Polędwiczka po meksykańsku

Chudą polędwiczkę wieprzową marynowaną w ostrym sosie meksykańskim i soku z owoców cytrusowych smażymy na patelni grillowej, cienko kroimy i podajemy w miękkich tortillach pszennych z salsą ze świeżego awokado.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g polędwiczki wieprzowej, okrojonej z tłuszczu
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
2 cebule, pokrojone w grube plastry
2 papryki (1 czerwona i 1 żółta), pokrojone
4 duże tortille pszenne o smaku pomidorowym

Marynata cytrusowa
3 ząbki czosnku, posiekane
sok z 1 limonki
sok z 1/2 grejpfruta lub 1 małej pomarańczy
2 łyżeczki łagodnego chili w proszku
1 łyżeczka papryki w proszku

1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/4 łyżeczki suszonego oregano lub ziół prowansalskich
szczypta cynamonu
3 cebulki dymki, posiekane
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

Salsa z awokado i rzodkiewek
1 awokado
3 rzodkiewki, pokrojone w kostkę
1 ząbek czosnku, posiekany
1 dojrzały pomidor, pokrojony w kostkę
sok z 1/2 limonki lub do smaku
1 cebulka dymka, posiekana
1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać składniki marynaty w płytkim naczyniu. Wrzucić polędwiczkę i obtoczyć w marynacie. Przykryć i marynować co najmniej 30 minut, a najlepiej przez całą noc.

2) Przygotować salsę: przekroić awokado na pół, usunąć pestkę i obrać ze skórki, a następnie utłuc miąższ w misce. Dodać pozostałe składniki salsy, starannie wymieszać i doprawić do smaku. Przykryć i wstawić do lodówki.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Rozgrzać mocno żeliwną patelnię grillową lub teflonową na średnim ogniu. Wyjąć mięso z marynaty i wytrzeć papierowym ręcznikiem. Posmarować patelnię oliwą, wrzucić mięso i obsmażyć.
4) Przesunąć mięso na bok i wrzucić na patelnię cebulę oraz paprykę. Smażyć 12–15 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko przypieczone, a mięso usmażone.

5) Zawinąć stosik tortilli w folię aluminiową, włożyć do piekarnika i podgrzewać 5–10 minut.

6) Zdjąć patelnię z ognia. Wyjąć mięso i pokroić w cienkie paseczki, wrzucić ponownie na patelnię. Wymieszać z cebulą i papryką.

7) Ułożyć na każdej tortilli trochę mięsa z cebulą i papryką, zwinąć w rożek i polać wewnątrz salsą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 437 kcal, 30 g białka, 17 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 46 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock