

Sałatka meksykańska z wołowiną i chili

Na krótko przed podaniem warto włożyć nachos do piekarnika i posypać nimi sałatkę, gdy będą ciepłe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g gotowanej chudej wołowiny
1/2 pęczka świeżej kolendry
2 czerwone papryczki chili
2–3 łyżki czerwonego octu winnego
2 łyżki soku z limonki
4 łyżki oliwy z oliwek
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
1/4 łyżeczki papryki w proszku
1 czerwona i 1 pomarańczowa papryka
1 puszka kukurydzy
2 mięsiste pomidory

2 cebulki dymki

50 g chipsów nachos albo tortilla

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić wołowinę w wąskie paski i włożyć do miski. Umyć i osuszyć natkę kolendry, drobno posiekać listki. Odłożyć łyżkę posiekanej kolendry – będzie potrzebna do dekoracji. Przekroić papryczki chili wzdłuż na pół, usunąć nasionka, umyć i drobno posiekać strączki. Dodać do mięsa resztę posiekanej kolendry i chili.

2) Wymieszać w małej miseczce 2 łyżki octu, sok z limonki i olej z oliwek, doprawić solą, pieprzem i papryką w proszku. Wymieszać sos winegret z sałatką. Przykryć i odstawić na godzinę do lodówki, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

3) Przekroić papryki na połowy, oczyścić i umyć. Pokroić w drobną kostkę. Osączyć miniaturowe kolby kukurydzy z zalewy i pokroić na mniejsze kawałki. Przekroić pomidory na połowy, usunąć nasady szypułek i pestki, a miąższ pokroić w kostkę. Oczyścić cebulkę dymkę, umyć i pokroić w krążki.

4) Dodać warzywa do sałatki, doprawić solą, pieprzem i octem. Przełożyć sałatkę do salaterki, udekorować chipsami nachos, posypać posiekaną kolendrą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 410 kcal, 38 g białka, 22 g tłuszczów, 13 g węglowodanów