Stir-fry z jagnięciny i szpinaku

Mrożony, siekany szpinak zachowuje wartości odżywcze świeżego szpinaku. Można go z powodzeniem użyć do niektórych potraw, co znacznie przyspieszy ich przygotowanie, choćby dlatego, że nie trzeba go płukać.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
6 cebulek dymek, pokrojonych w cienkie plasterki
3 ząbki czosnku, posiekane
2 żółte papryki, pokrojone w słupki
450 g combra jagnięcego bez kości, pokrojonego w paski
1 i 1/4 szklanki pokrojonych pomidorów z puszki
3/4 łyżeczki soli
3/4 łyżeczki imbiru
600 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego
i odciśniętego

3/4 szklanki chudego jogurtu
1 łyżka mąki

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na średnim ogniu w dużym, żeliwnym rondlu lub naczyniu żaroodpornym. Dodać cebulkę dymkę i czosnek. Smażyć, często mieszając, 2 minuty, aż dymka zmięknie.

2) Zwiększyć nieco ogień, dodać paprykę i smażyć 2 minuty, żeby zmiękła, lecz pozostała lekko chrupiąca. Wrzucić mięso, pomidory, sól i imbir. Podsmażać 3–4 minuty, aż mięso straci różowawą barwę.

3) Dodać szpinak i dusić 2 minuty, aż się podgrzeje.

4) Wymieszać jogurt z mąką w małej misce. Dodać, mieszając, do rondla i dusić jeszcze 2 minuty, aż szpinak wchłonie jogurt.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 287 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 31% NKT), 32 g białka, 18 g węglowodanów, 4,8 g błonnika, 78 mg cholesterolu, 775 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock