

Tabbouleh z jagnięciną i ziołami

Sałatkę tę, inspirowaną kuchnią bliskowschodnią, przyrządzamy z kaszki bulgur i różnokolorowych kruchych warzyw wymieszanych z mnóstwem posiekanych, świeżych ziół i lekkim sosem cytrynowym. Podaje się ją z kawałkami soczystej, chudej jagnięciny. Jest to świetne danie na popołudniowy relaksujący posiłek w miłym towarzystwie. Najlepiej smakuje z trójkątnymi grzankami z chlebka pitta i jogurtem naturalnym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g kotletów z chudej karkówki jagnięcej, okrojonych z tłuszczu

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

sok z 1/2 cytryny

1 ząbek czosnku, wyciśnięty

listki świeżej mięty do przybrania

Tabbouleh

250 g kaszki bulgur

400 g wrzątku

12 pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na połówki

1 żółta lub pomarańczowa papryka, pokrojona w kostkę

1/2 ogórka, pokrojonego w kostkę

4 cebulki dymki, pokrojone w krążki

garść świeżej mięty, grubo posiekanej

garść natki pietruszki, grubo posiekanej

Sos cytrynowy

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

sok z 1/2 cytryny

1 duży ząbek czosnku, wyciśnięty

1 łyżeczka płynnego miodu

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Naciąć każdy kotlet z boku w poprzek, rozłożyć na płasko i umieścić w płytkim naczyniu. Utrzeć oliwę z sokiem cytrynowym i czosnkiem. Obtoczyć starannie mięso w tak przygotowanej marynacie. Przykryć naczynie folią spożywczą i wstawić do lodówki na godzinę, a najlepiej na całą noc.

2) Wsypać kaszkę bulgur do miski, zalać wrzątkiem i odstawić do namoczenia na 20 minut, aż kaszka wchłonie całą wodę.

3) Wymieszać wszystkie składniki sosu. Wlać go do namoczonej kaszki bulgur. Dodać pomidorki, paprykę, ogórek, cebulkę dymkę i zioła.

4) Rozgrzać mocno opiekacz. Ułożyć mięso na ruszcie brytfanny i opiekąć po 3–4 minuty z obu stron, aż będzie równomiernie przyrumienione. Jeśli chcemy, by mięso nie było półkrwiste, lecz lepiej wypieczone, należy opiekąć je nieco dłużej.

5) Skosztować sałatki i w razie potrzeby przyprawić do smaku

solą i pieprzem. Rozdrobnić widelcem. Pokroić mięso ukośnie w plastry, ułożyć na wierzchu tabbouleh i udekorować listkami mięty. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 632 kcal, 30 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 76 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock