Tajska sałatka z wołowiną i papają

Słodka i soczysta papaja, kruche listki sałaty oraz pachnące zioła to główne składniki tej sałatki inspirowanej kuchnią tajską. Podajmy ją z jaśminowym ryżem gotowanym w wywarze i aromatyzowanym listkami limonki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 grube, chude steki z antrykotu, okrojone z tłuszczu (łącznie ok. 450 g)
250 g ryżu jaśminowego
1 i 1/4 l wywaru drobiowego
4 świeże listki limonki, zmiażdżone
2 łyżeczki oleju słonecznikowego
1 dojrzała, ale twardawa papaja, obrana i pokrojona w plasterki
1/2 małego ogórka przekrojonego wzdłuż na połówki, pokrojonego w plasterki

20 listków świeżej mięty, posiekanej
15 g świeżej kolendry, posiekanej
1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
8 listków sałaty rzymskiej

Tajski sos limonkowy
2 łyżki oleju słonecznikowego
1 łyżka płynnego miodu
sok i skórka otarta z 1 limonki
2 łyżki tajskiego sosu rybnego
2 łyżki jasnego sosu sojowego
1 świeża czerwona papryczka chili, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać składniki sosu w małej misce. Polać mięso 3 łyżkami sosu i odstawić, by marynowało się w czasie gdy będziemy gotować ryż. Resztę sosu zachować.

2) Wsypać ryż do rondla z wywarem. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i gotować na maleńkim ogniu 10 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie miękki.

3) W czasie gotowania ryżu wytrzeć steki papierowym ręcznikiem. Rozgrzać mocno żeliwną patelnię grillową lub teflonową na dużym ogniu. Posmarować olejem, wrzucić steki i smażyć po 2 i 1/2 minuty z każdej strony, jeśli mają być krwiste (albo odpowiednio dłużej, jeśli wolimy lepiej wysmażone). Przełożyć na deskę do krojenia i odstawić na kilka minut.

4) Włożyć do miski papaję, ogórek, miętę, kolendrę i czerwoną cebulę. Pozostawić 2 łyżki sosu, a resztę wlać do miski i lekko wymieszać.

5) Starannie odlać ryż i rozłożyć na talerze. Ułożyć obok listki sałaty i przykryć sałatką z papai. Pokroić mięso na

paseczki, ułożyć na sałatce i polać resztą sosu. Udekorowa orzeszkami ziemnymi i gałązkami mięty. Podawać w temperaturze pokojowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 563 kcal, 44 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 67 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock