Tajska sałatka z wołowiną

Sałatkę można posypać prażonym sezamem. Dla wzmocnienia smaku można dodać drobno posiekaną papryczkę chili.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g wołowiny na stek
3 marchewki (ok. 100 g każda)
1 i 1/2 łyżki soku z limonki
3 łyżeczki sosu rybnego
4 łyżki świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać patelnię na średnim ogniu. Lekko posmarować stek olejem i smażyć 2–3 minuty z każdej strony. Zdjąć z patelni i odstawić do ostygnięcia. Zachować sok z mięsa do sosu sałatkowego.

2) Obrać marchewki. Pokroić w słupki lub w długie wstążki

obieraczką do warzyw. Przełożyć do dużej miski.

3) Pokroić stek w cienkie paseczki i dodać do marchewki.

4) Wymieszać sok z limonki, sos rybny i kolendrę z sokiem ze smażenia mięsa. Polać sosem sałatkę, wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 171 kcal, 28 g białka, 6 g tłuszczów (2 g NKT), 2 g węglowodanów (2 g cukrów), 1 g błonnika, 412 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock