

Řecký jehněčí salát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

331 kalorií , 0 g cukrů , 27 g tuků , 14 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/recky-jehnecci-salat>

Příprava

Smícháme oregano, olivový olej, šťávu z citronu a sůl. Okořeníme pepřem. Do této marinády dáme jehněčí maso nakrájené na steaky a necháme 5 minut odležet. Poté maso opečeme 5 minut z každé strany. Poté necháme odpočívat v pokojové teplotě asi 5 minut, než maso nakrájíme na tenké plátky. Rajčata, okurky nakrájíme a smícháme s olivami. Rozdělíme na čtyři talíře a přidáme nadrobenou fetu. Nahoru naservírujeme jehněčí maso a posypeme mátovými lístky.



Tip k receptu

Místo jehněčího masa můžeme použít i vepřovou panenku.

Ingredience

- ✓ 1/2 lžičky oregana
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce máty peprné
- ✓ 1/2 citronu
- ✓ 3 rajčata
- ✓ 1/2 okurky
- ✓ 560 g jehněčí kýty
- ✓ 50 g oliv
- ✓ 75 g fety

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Hlavní chod

