

Skopový kebab v pita kapse



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

167 kalorií , 0 g cukrů , 16 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Barbora Dvouletá

Odkaz: <https://srecepty.cz/skopovy-kebab-v-pita-kapse>

Příprava

Skopové maso nakrájíme na dvoucentimetrové kostky. Oloupeme a utřeme česnek, který dáme s kari, olejem a trochou soli do misky a pořádně promícháme. Přidáme maso do misky a vše důkladně propracujeme. Zakryjeme misku fólií a necháme půl hodiny v ledničce odležet. Špejle dáme do misky s vodou a necháme je nasáknout, aby nezačaly na grilu hořet. Pokrájíme salát a dáme do misky, přisypeme mátu. Překrojíme okurku napůl a nakrájíme na tenké plátky. Smícháme salát s jogurtem, mátou, okurkou, osolíme a opeříme. Nastavíme gril na střední výkon, osušíme nahrubo špejle a napícháme na ně kostky jehněčího. Takto vzniklé kebaby dáme na mřížku a vložíme na gril. Grilujeme 5 minut a pak maso obrátíme. Překrojíme pita chleby napůl a dáme je na dvě minuty prohřát ve vypnutém grilu. Špičkou nožem projedeme otvor každé polovině pity a otevřeme ji. Potom kapsy naplníme trochou salátové směsi. Nakonec skopové maso přidáme do všech kapes a ihned podáváme.

Ingredience

- ✓ 400 g jehněčí kýty
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 0,5 lžičky kari koření
- ✓ 1 lžíce oleje
- ✓ 2 menší hlávky salátu
- ✓ 1 lžička sušené máty
- ✓ 1/4 okurky
- ✓ 2 lžíce bílého jogurtu
- ✓ 2 pita chleby
- ✓ sůl
- ✓ mletý pepř

Kategorie

Obyčejný den, Izraelská, Celoročně, Maso, Jídlo na každý den, Hlavní chod

