fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Arayes bez cukru - przepis

Arayes to pita wypełniona surowym mięsem, smażona razem z nadzieniem. Pomidory oczyszczamy z nasion, żeby pieczywo nie nasiąkło.

Składniki

Nadzienie i pita

- 1 funt mielonej wołowiny, 80-85% chudej
- 2 pomidory Roma bez nasion, drobno posiekane
- 1 mała żółta cebula, drobno posiekana
- ¼ miarki cup posiekanej natki
- 2 łyżeczki mieszanki 7 Spice bez cukru
- 2 łyżeczki sumaku
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu, do smaku
- 4-6 średnich grubych pit z kieszonką, bez cukru
- 2 łyżki oliwy

Podanie

- jogurt naturalny, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. W dużej misce dokładnie połącz wołowinę, pomidory, cebulę, natkę i wszystkie przyprawy.
2. Przetnij pity na pół; otwórz kieszonki. Napełnij każdą połówkę około 3-4 łyżkami masy i zamknij.
3. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu z 1 łyżką oliwy.
4. Smaż cztery nadziane pity około 10 minut, odwracając w połowie, aż pieczywo będzie złote, a mięso ugotowane. Powtórz z pozostałą oliwą i pitami.

5. Podaj od razu, opcjonalnie z jogurtem.

Źródło przepisu: https://feelgoodfoodie.net/recipe/meat-stuffed-pitas/