

Τυλιχτό σουβλάκι με ψητό ψαρονέφρι, τζατζίκι και λαχανικά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)

Image not found or type unknown



Υλικά

4 μεγάλες αραβικές πίτες ολικής άλεσης
500 γρ. ψαρονέφρι, κομμένο σε κύβους 3 εκ.
1 κουτ. σούπας μουστάρδα της αρεσκειάς μας
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
2 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού
1 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας
4 μεγάλα ξύλινα καλαμάκια

Για τα λαχανικά

8 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
1 μέτριο κρεμμύδι, σε φετάκια

1 μικρό καρότο, χοντροτριμμένο
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, τριμμένη
1 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το τζατζίκι

80 γρ. γιαούρτι αγελάδος 2%
1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη
1 κουτ. γλυκού ξίδι βαλσαμικό
1 κουτ. σούπας φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1/2 κουτ. γλυκού ξύσμα από ακέρωτο λεμόνι
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη μουστάρδα, το λάδι, την πάπρικα, το λεμόνι και τη σόγια. Ρίχνουμε το κρέας, ανακατεύουμε να καλυφθεί παντού με τη μαρινάδα, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες να μαριναριστεί.

Λαχανικά

Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά και τα αφήνουμε στην άκρη για 1 ώρα να μαριναριστούν.

Τζατζίκι

Σε μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για το τζατζίκι με ένα κουτάλι. Διατηρούμε στο ψυγείο. Σουβλάκια: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C στη λειτουργία του αέρα και στρώνουμε ένα μέτριο ρηχό ταψί με λαδόκολλα. Περνάμε το κρέας στα καλαμάκια, τα βάζουμε στο ταψί και ψήνουμε για 8 λεπτά από τη μία πλευρά. Τα γυρίζουμε και τα ψήνουμε για άλλα 8 λεπτά, μέχρι να γίνει το κρέας και να ροδίσει. Ελέγχουμε κόβοντας ένα κομμάτι - δεν πρέπει να είναι ροζ στο εσωτερικό του. Ζεσταίνουμε ελαφρώς τις πίτες. Βγάζουμε τα καλαμάκια, μοιράζουμε το κρέας στις πίτες μαζί με το μείγμα των λαχανικών και του τζατζικιού. Αν θέλουμε, βάζουμε και πρασινάδες της αρεσκείας μας, όπως μαρούλι, ρόκα, λόλα. Τυλίγουμε και σερβίρουμε.

Γλιτώνουμε 140 θερμίδες, 14 γρ. λίπος (ανά μερίδα σε σύγκριση με ένα «κανονικό» σουβλάκι).

Πηγή: gastronomos.gr