

Gyros de Carne de Res con Salsa Tzatziki



Sirve:

8 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

small mixing bowl

medium mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Karen Petersen

Editora de Recetas Colaboradora

[Agregar un Comentario](#)

Salsa Tzatziki

300 gramos

de yogur griego natural

(1½

tazas)

156 gramos

de pepinos, sin semillas y en tiras con el Cono #2

(1½

tazas)

10 gramos

de eneldo fresco (3 cucharadas) o 5 gramos de eneldo

deshidratado (1½ cucharadas)

2 gramos

de sal

(¼

cucharadita)

2 dientes de ajo, rallados con el Cono #1

sal y pimienta al gusto

Carne de Res

907

gramos de aguja de res, cortada en filetes de 13 mm (½ (2
pulg.)

libras)

60

mililitros de aceite de oliva extra virgen (¼ taza) 9

gramos de ajo, rallado con el Cono (1 cucharada 2
#1) 3

gramos de orégano (1 cucharadita 1
deshidratado) 30

gramos de (½ cucharadita 1
sal)

gramo de pimienta (¼ cucharadita 1
negra)

mililitros de jugo de limón (2 cucharadas 1
fresco) En un bol mediano,
combinar todos

cebolla grande, en rodajas con el Cono #4
 tomates en rodajas y lechuga, para servir
 panes de pita calientes
 los ingredientes hasta que se mezclen y se obtenga una consistencia cremosa.

2. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Reservar.

Carne de Res

1. Precalentar la sonda de temperatura de la olla MP5 a 220°C/425°F.
2. Secar la carne de res dando palmaditas con toallas de papel para eliminar la humedad. Reservar.
3. En un bol pequeño, combinar el aceite de oliva, el ajo, el orégano, la sal, la pimienta y el jugo de limón; revolver para mezclar y reservar.
4. Cuando la temperatura alcance los 220°C/425°F, agregar la carne de res. Revolver hasta dorar de todos los lados, durante 7 minutos aproximadamente. Escurrir el exceso de líquido; se puede eliminar con un succionador de líquidos de cocina, si lo desea.
5. Bajar la temperatura a 75°C/170°F. Colocar las cebollas en la olla MP5 y verter la mezcla de aceite de oliva. Revolver para cubrir.
6. Tapar y cocinar durante 6 horas aproximadamente o hasta que la carne de res esté extremadamente tierna.
7. Servir la carne de res sobre pan de pita con salsa Tzatziki, tomates y lechuga.

Consejos:

- La carne se tiernizará con la cocción. Si, al controlarla, no está tierna, aún no está lista.

Información nutricional por ración

Salsa Tzatziki
Calorías: 230
Grasa Total: 15g
Grasa 6g
Saturada:
Colesterol: 67mg
Sodio: 179mg
Carbohidratos: 6g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 18g

Carne de Res (sin pan de pita)

Calorías: 404
Grasa: 34g
Grasa 13g
Saturada:
Colesterol: 79mg
Sodio: 211mg
Carbohidrato: 3g
Fibra: 0g
Azúcar: 1g
Proteína: 20g