

# Pita de ternera

COOKING  
LOVERS TEKA



## Consejo del chef

Calienta bien la sartén antes de cocinar el pan para obtener una textura esponjosa.

# Raciones para 3

1 Taza de agua  
1,5 cditas Levadura seca de panadería  
1 pizca Azúcar moreno  
360 gr Harina  
2 cdas Aceite de oliva  
1 cdita Sal  
cdita Cúrcuma  
2 cditas Pimentón  
1 cdita Cardamomo  
½ cdita Canela  
1 Cebolla  
Cogollo  
Cebolla morada  
Cilantro  
Hierbabuena  
Limón / Lima  
Tomates cherry  
Pepino  
Salsa Tzatziki

- 1 Para el pan de pita: calentar el agua hasta que esté tibia y diluir en ella la levadura y el azúcar.
- 2 En un bol, juntar la harina y la sal, mezclar bien y hacer un hueco en el centro con una cuchara. Verter en el hueco el aceite y el agua anterior. Remover todo con la cuchara hasta integrar ligeramente todos los ingredientes y dejar reposar tapada con un trapo de cocina limpio durante 15 minutos.
- 3 Pasado ese tiempo, amasarla sobre la superficie de trabajo enharinada, plegándola varias veces y boleándola durante unos 5 minutos. Dejar reposar la masa en forma de bola durante 1 hora, en el mismo bol tapado a piel con el trapo de cocina limpio y seco, para evitar que forme corteza.
- 4 Mientras, preparar el relleno: mezclar en un bol el aceite con el vinagre, sal, pimienta y las especias.
- 5 Colocar la mezcla en una fuente alargada y colocar los filetes cortados por la mitad o en tres. Bañar bien y dejar macerar aproximadamente 15 minutos para que la carne se ablande y coja más sabor.
- 6 Pelar y cortar una cebolla por la mitad, coloca en un palo de brocheta y llenar el resto del mismo con la carne macerada y finalmente la otra mitad de cebolla.
- 7 Hornear en el iOven pulsando : Menú Extra >Recetas > Carnes > Entrecote de ternera. Configurar el peso y mínima temperatura. Dejar el tiempo que marca la receta preestablecida. Continuar con el pan.
- 8 Dividir la masa en 8-10 porciones (dependiendo el tamaño deseado), bolearlas y dejar reposar unos 5 minutos.
- 9 Con la ayuda de un rodillo, estirarla creando unos círculos de unos 15cm de diámetro y de un grosor de 3-4mm. Mientras, calentar una sartén y cuando esté bien caliente, cocinar los panes por ambos lados hasta tostarlos.
- 10 Rellenar con cogollos cortados en juliana, la carne laminada como si fuera un mini kebab, medias rodajas de pepino, tomates cherry cortados en cuartos, cebolla morada cortada también en juliana, hojas de hierbabuena y un poco de salsa Tzatziki.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/pita-de-ternera/>

