تاکوی استیک

[گوشت گوسفند](https://parsiday.com/1707-goosht-goosfand/) و گاو منبع عالی از ویتامین B12 بوده و  برای تولید انرژی مورد نیاز بدن ضروری است از آنجایی که این استیک را میتواند با گوشت گاو یا گوسفند درست کرد پس انتخاب نوع گوشت بر عهده خودتان است.

* زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه
* زمان کلی: ۳۰ دقیقه
* برای ۴ نفر

اطلاعات تغذیه‌ای:

۳۹۰ کالری، ۱۹ گرم چربی، ۴ گرم فیبر، ۲۵ گرم پروتئین، ۳۴ گرم کربوهیدرات، ۵۹۹ میلی گرم سدیم، ۲ میلی گرم آهن، ۱۳۷ میلی گرم کلسیم

مواد لازم برای تاکوی استیک

* ۴۵۳ گرم گوشت مخصوص استیک
* یک قاشق چایخوری نمک
* یک دوم قاشق چایخوری [فلفل سیاه](https://parsiday.com/1107-black-pepper/)
* یک دوم قاشق چایخوری زیره سبز
* دو قاشق غذاخوری [پیاز قرمز](https://parsiday.com/121-onions-properties/)
* یک قاشق چایخوری پوست لیمو
* روغن دانه [انگور](https://parsiday.com/53-grape-properties/)
* سه چهارم پیمانه گوجه فرنگی
* یک چهارم پیمانه تربچه برش خرده
* یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه
* یک قاشق غذاخوری [روغن زیتون فوق بکر](https://parsiday.com/3783-olive-oil-benefits/)
* نان ذرت مکزیکی یا تورتیلا
* [گشنیز](https://parsiday.com/1746-coriander/)
* پنیر تازه مکزیکی یک دوم پیمانه
* ۸ قاچ لیموی تازه برای سرو

طرز تهیه:

1. گریل خود را با دمای بالا گرم کنید. روی گوشت استیک نمک، فلفل و زیره سبز بپاشید. سپس پوست لیمو و پیاز را روی آن بریزید. شبکه گریل را با روغن دانه انگور آغشته کنید. استیک را گریل کنید. بعد از اتمام کار، آن را بردارید و ۱۰ دقیقه کنار بگذارید.
2. گوجه فرنگی، تربچه، آب لیمو و روغن زیتون را در یک کاسه کوچک ترکیب کنید. تورتیلا را برش دهید و روی آن ترکیب گوجه فرنگی ، گوشت گریل شده،گشنیز و پنیر تازه بریزید. سپس با قاچ لیمو سرو کنید.