

# Kebabki

*Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)*

## **Składniki:**

- 500 g chudego mięsa mielonego z indyka lub piersi kurczaka (uwaga – unikamy kupowania mięsa garnażeryjnego mielonego, gdyż zawiera w składzie dodany tłuszcz; mięso mielimy sami bądź prosimy o przemielenie w sklepie, ewentualnie kupujemy mięso przemielone bez dodatków, sprawdzając skład tłuszczu na opakowaniu)
- Cebula i czosnek – drobno pokrojone
- Przyprawy: pieprz, sól, papryka, kmin rzymski, kozieradka, kolendra (można zastosować gotową mieszankę przypraw kebab-gyros)

## **Przygotowanie:**

Mięso połącz w misce z cebulą, czosnkiem i przyprawami. Wyrób na gładką masę i uformuj w podłużne „kebabki”. Porcję nadziej na długie patyczki do grillowania. Piecz na grillu bądź w piekarniku ok. 30-40 min.

Dobrze smakuje w połączeniu z sosem tzatziki przygotowanym na bazie chudego jogurtu naturalnego.