



SZASZŁYKI MAROKAŃSKIE

Składniki:

- 250 g mięsa wołowego (antrykot, karkówka)
- 1/2 szalotki
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki zmielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (kuminu)
- 1/2 papryka słodka lub ostra (w zależności od preferencji)
- pieprz
- sól
- oliwa do smażenia
- patyki do szaszłyków
- *opcjonalnie: szczypta cynamonu i/lub imbiru*

Wykonanie:

- mięso wołowe drobno posiekać (lub zmielić)
- czosnek przecisnąć przez praskę, a cebulę drobno posiekać
- dokładnie wymieszać mięso z przyprawami, cebulą oraz czosnkiem i odstawić do lodówki na około 30 - 60 minut
- mięso uformować na patyku na kształt wałka o średnicy około 3,5 cm i natrzeć oliwą
- grillować - z każdej strony - po kilka minut

www.DietaBezglutenowa.pl