

Kebabcze z kaszą jaglaną



Składniki

1/2 kg - Mięso mielone -
łopatka
3/4 szklanka - Kasza
jaglana
1 szt. - Cebula
4 szt. - Czosnek - ząbki
1 łyżeczka - Kurkuma
2 łyżeczka - Słodka
papryka wędzona
1 łyżeczka - Kminek
Pieprz, sól
1 łyżeczka - Majeranek
1 szt. - Jajko
1 szt. - Jogurt naturalny
Miks sałat

Opis wykonania

Pyszne danie, idealna propozycja na domowy obiad, łatwe do przygotowania także w plenerze na grillu. Do tego kasza jaglana, która jest zdrowa i pożywna.

Ugotuj kaszę. Posiekaj drobno cebulkę, przeciśnij 2 ząbki czosnku przez praskę i dodaj do mięsa razem z przyprawami. Mieszaj mikserem około 5 minut, dodaj jajo i ponownie mieszaj 5 minut, dodaj ugotowaną kaszę jaglaną i ostatecznie wymieszaj. Patyczki do szaszłyków namocz w wodzie. Z mięsa uformuj wałki i nadziej na patyczki. Smaż na oleju, na dobrze rozgrzanej patelni z każdej strony aż mięso będzie rumiane. Przeciśnij dwa ząbki czosnku do jogurtu, dopraw solą. Na talerz wyłóż sałatę, połóż na niej kebabcze, polej sosem jogurtowym.