

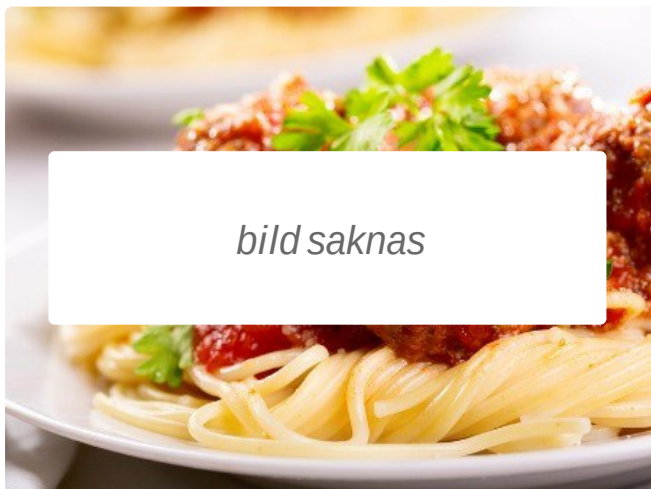


bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Köttfärs, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Fest

BARNENS FAVORITSPETT

Ingredienser ▮

1 st lök, gul
 500 g nötfärs
 1/2 dl persilja
 2 msk chilisås
 1 tsk oregano
 1 tsk salt
 1 krm vitpeppar (*mald*)
 1 msk rapsolja (*el. matolja*)
 1 msk soja
 1 st ägg

▮ Tillbehör

1 pkt grillspett

Gör så här ▮

- Börja med att lägga grillpinnarna av trä i vatten i ca 15 minuter.
 - Skala och finhacka löken.
 - Blanda sedan köttfärsen med lök, persilja, ägg, chilisås och kryddor.
 - Dela färsen i åtta bitar och forma varje bit till en avlång "köttbulle" på spetten.
 - Blanda olja och soja i en liten skål och pensla på spetten innan stekning / grillning.
- Stek el. grilla i ca 7 min per sida.

Servera med potatissallad, pommes frites eller annat t.ex. potatismos.