

Paprikás húsrudacsák fetás öntettel



Hozzávalók:

1-1 piros és zöld húsú kaliforniai paprika, 1 közepes nagyságú vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, 50 dkg darált zsírosabb marhahús, kb. 1 csapott kiskanál só, 1 kiskanál pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős pirospaprika, 2-3 evőkanál olaj
a fetás öntethez:
20 dkg feta sajt, 1 nagy pohár (450 gramm) natúr joghurt, 1 evőkanál olívaolaj, őrölt fekete bors, fél csokor metélőhagyma

1. A kétféle paprikát kicsumázzuk, a hagymát megtisztítjuk, mindet nagyon apróra vágjuk. A fokhagymát finomra zúzzuk, a petrezselymet finomra vágjuk.
2. Mindezeket a hússal összedolgozzuk, megsózzuk, a kétféle pirospaprikával fűszerezzük. 8 részre osztjuk és vizes kézzel 8 kihegyezett és megolajozott bambusznyárs köré formáljuk úgy, hogy kb. 8 centi hosszú, 2,5-3 centi magas húsrudacsák legyenek belőle.
3. Rostélyra fektetve, közepesen izzó parázs fölött kb. 10 perc alatt megsütjük, közben többször megforgatjuk, olajjal kenegetjük, nehogy kiszáradjon, jó szaftos maradjon.
4. Amíg sül, az öntethez a fetát a joghurttal és az olajjal simára mixeljük, megborsozzuk, a fölaprított metélőhagymával fűszerezzük.

Jó tanács

- Ha serpenyőben sütjük, akkor 2-3 evőkanál olajat közepesen megforrósítunk, ezen sütjük a nyársakat kb. 10 percig, közben többször megforgatjuk.
- Ha van rá lehetőség, süthetünk hozzá hasábkrumplit is köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (öntettel): 590 kcal, fehérje: 36,3 gramm, zsír: 42,5 gramm, szénhidrát: 15,3 gramm, rost: 2,6 gramm, koleszterin: 152 milligramm