



Hozzávalók:

5 dkg fenyőmag (esetleg pisztácia), 75-80 dkg darálni való báránylapocka vagy szegy, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 nagyobb gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, 1,5 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, csipetnyi őrölt koriander és őrölt római kömény, 1-1 mokkáskanál origano és rozmaring, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, 3 evőkanál olaj (olívaolaj is lehet)

1. A fenyőmagot egy serpenyőben szárazon, azaz zsiradék nélkül megpirítjuk. A húst kockákra vágjuk, egy tálba daráljuk. A meghámozott vöröshagymát ráreszeljük, a pépesre zúzott fokhagymát és a finomra aprított petrezselymet hozzáadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a korianderrel, a római köménnyel, a morzsolt origanoval és rozmaringgal valamint a fahéjjal fűszerezzük.
2. A fenyőmagot egy mozsárban összetörjük - az nem baj, ha maradnak benne apró darabok. A fűszeres húshoz adjuk, alaposan összedolgozzuk. Hűtőszekrénybe tesszük 1-2 órára, hogy az íze összeérjen és a hús is összeálljon, jobban megtartsa a formáját.
3. Enyhén megolajozott kézzel diónyi gombócokat formálunk belőle, amiket 8 kisebb fém vagy bambusznyársra szorosan egymás mellé felhúzzunk. Olajjal vékonyan körbekenjük.
4. Rostélyra fektetve, közepesen izzó parázs fölött kb. 10 perc alatt megsütjük, közben többször megforgatjuk, a maradék olajjal kengetjük, nehogy kiszáradjon, jó szaftos maradjon. A rostélyon megforrósított pitakenyérrel tálaljuk.

Jó tanács

- Kitűnő hozzá az a tzatziki, amit egy kevés vörösborecettel, olívaolajjal és apróra vágott mentalevével ízesítettünk.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú, fitness, lisztmentes vagy paleo étrendet tart, pita helyett salátával egye.

Török kebab (Şiş köfte)

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc + érlelés

Egy adag (pita nélkül): 465 kcal