



Hozzávalók:

30-30 dkg zsíros sertés-, marha- és birka- (bárány-) hús, kicsit kevesebb, mint 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál morzsolt szárított borsikafű (csombor), 2-3 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 2-3 evőkanál jéghideg víz (lehet szódavíz is)

a sütéshez: 2-3 evőkanál olaj (lehet zsír is)
a tálaláshoz: mustár, puha kenyér

1. A háromféle húst kockákra vágjuk és kétszer ledaráljuk. Ezután a sóval, a borssal, a borsikafűvel, a zúzott fokhagymával, a szódabikarbónával és a jéghideg vízzel alaposan összedolgozzuk. Letakarva hűtőszekrényben pihentetjük egy éjszakán át.
2. Másnap a masszából nedves kézzel a csevapcsicsához hasonló, csak egy kicsit vékonyabb „kolbászkákat” formálunk. Amikor a rostély kellően forró, és a faszén csak parázslik alatta, a kolbászkákat rárakjuk, és többször megforgatva kb. 10 perc alatt megsütjük. Közben egy kevés olajjal kenegetjük, nehogy kiszáradjon.
3. Tálaláskor fogvájót szúrunk minden kis húsos rúdca. Mustárt és puha kenyeret kínálunk hozzá. Általában a fogvájóval megfogva a rudacskákat a mustárba mártjuk, leharapjuk, majd tépünk hozzá egy falatka kenyeret is.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy lisztmentes étrendet tart, kenyér nélkül, salátával egye.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Egy adag (kiegészítők nélkül): 416 kcal