TURKKILAISET LAMMASVARTAAT

Pistele varrastikkuihin mureaa lampaanlihaa, meheviä tomaattia ja kivasti pikanttia chiliä makua antamaan – grilliruokaa parhaimmillaan!

ESITYÖT: 20 minuuttia + 5 tuntia marinointi

VALMISTUSAIKA: 15 minuuttia

|  |  |
| --- | --- |
| 750 g | Luutonta lampaanlihaa, esimerkiksi fileetä tai paistia |
| 1 | Sipuli |
| 1 | Valkosipulinkynsi |
| 4 rkl | Oliiviöljyä |
| 2 rkl | Sitruunanmehua |
|  | Mustapippuria |
|  | Suolaa |
| 5 pientä | Tomaattia |
| 2 | Punaista chilipaprikaa |
| 2 tl | Jeeraa eli juustokuminaa |
| 1 nippu | Lehtipersiljaa |
| RAVINTOSISÄLTÖ/ANNOS:  Kaloreita 510, rasvaa 37,5 g ( tyydyttyneitä rasvahappoja 13,5 g), hiilihydraatteja 8,4 g  GLUTEENITON: ei  LAKTOOSITON: ei | |
| 1. Ota liha huoneenlämpöön 2 tuntia ennen käsittelyä. Leikkaa lihasta pois kalvot ja rasva terävällä lihaveitsellä. Paloittele liha noin 3 cm:n varraspaloiksi. 2. Kuori ja silppua sipuli ja valkosipulinkynsi. Sekoita kulhossa oliiviöljy, sitruunanmehu, sipuli- ja valkosipulisilppu, mausta suolalla ja pippurilla. Lisää lihapalat marinadiin, sekoita hyvin. Peitä kulho kelmulla ja laita kylmään vähintään 5 tunniksi, sekoita välillä. 3. Lohko tomaatit, poista siemenet ja kanta. Halkaise chilipaprikat pituussuunnassa, poista siemenet ja leikkaa malto 3-4 cm:n viipaleiksi. 4. Kuumenna grilli tai laita uunin grillivastus päälle. Pistele lihapalat, tomaattilohkot ja chiliviipaleet varrastikkuihin. Grillaa vartaita noin 15 minuuttia, välillä käännellen. 5. Jaa vartaat 4 lautaselle ja ripota päälle jeeraa. Koristele annokset persiljanlehdillä. | |







Figure lihaveitsi



Figure lehtipersilja