

Kebabspyd av kylling

5 personer

Ingredienser:

- 400 g kyllingkjøttdeig
- 1 egg
- 1,5 fedd hvitløk
- ½ stk løk
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts garam masala
- 1 ts tandori krydder
- 1 ts pepper
- 1 ts salt

Fremgangsmåte:

- Finhakk hvitløk. Hakk løk i små biter
- Ha kjøttdeig, hakket løk, egg og krydder i en bolle og rør godt sammen.
- Del deigen i 5 stykker og klem hvert stykke rundt et grillspyd.
- Legg spydene på en plate med bakepapir.
- Stekes på 200 grader i ca 13 – 15 min

Næringsberegning per spyd:

139 kcal, 7.7g fett, 1.5g karbohydrater (0g sukker), 16g protein, 1.4g salt