



# Kjøttdeigspyd

5 personer

## Ingredienser:

- 400 g kjøttdeig
- 1,5 fedd hvitløk
- ½ stk løk
- ½ stk paprika
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 2 ts cumin
- 1 ts paprikapulver

## Fremgangsmåte:

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

## Næringsberegning per spyd:

167 kcal, 10.6g fett, 2.5g karbohydrater, 16g protein, 1.5g salt