

Minibøffer på spyd med rød peber

400 g hakket oksekød

1 tsk. salt

1/2 tsk. paprika

1/2 tsk. spidskommen

1 tsk. hvidløgpulver

1/2 tsk. cayennepeber

1 æg

3 spsk. rasp



8 stk. træspyd

Bland hakket oksekød med salt og rør det sejt. Kom paprika, spidskommen, hvidløgpulver og cayennepeber i og rør sammen. Bland æg i sammen med rasp. Lad farsen hvile i 15 min på køl.

Varm en grillpande eller alm. pande op med neutral olie. Form farsen til minibøffer og steg dem sprøde i 3 min på hver side. Kom minibøfferne på et fad og sauter stykker af rød peber i 2 min. på panden.

Server med 2 spyd igennem hver, skiftevis mini hakkebøf og rød peber. Drys med frisk timian.

Energi pr. person: 1390 Kj/ 331 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 11,0 g.

Kulhydrat: 5,5 g.

Fedt: 9,0 g.