

Кебаб



На 100 грамм:
Калорийность: **179,68 ккал.**
Белки: **13,04 г.**
Жиры: **13,33 г.**
Углеводы: **1,86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kebab/>

Ингредиенты:

- жирная баранина 500 г
- репчатый лук 1 шт
- молотый тмин, соль, черный перец по вкусу
- зелень для подачи

Приготовление:

Измельчите баранину и лук в фарш.
Приправьте и перемешайте.
Тщательно отбейте фарш. Накройте пищевой пленкой и охладите в течение часа.
Сформируйте кебабы.
Обжарьте на гриле до готовности.
Подавайте со свежей зеленью.