

کیاب چوبی دودی

این کبابها در عرض کمتر از نیم ساعت تهیه می‌شوند و طعم بسیار عالی دارند. گوشت قلقلی که روی زغال و در سیخ‌های چوبی تهیه می‌شود و برای وعده ناهار مناسب است.



این کبابها در عرض کمتر از نیم ساعت تهیه می‌شوند و طعم بسیار عالی دارند. گوشت قلقلی که روی زغال و در سیخ‌های چوبی تهیه می‌شود و برای وعده ناهار مناسب است.

تعداد: 8 نفر | زمان تهیه و پخت: 30 دقیقه

مواد لازم

یک قاشق غذاخوری پاپریکا دودی
 1.5 قاشق چایخوری نمک
 یک قاشق چایخوری پودر سیر
 یک قاشق چایخوری پودر پیاز
 یک قاشق چایخوری فلفل سیاه
 یک کیلو و 400 گرم گوشت چرخ‌کرده مخلوط
 16 عدد نان تورتیلا

طرز تهیه

در یک کاسه بزرگ، پاپریکا، نمک، پودر سیر، پودر پیاز و فلفل سیاه را با یکدیگر مخلوط کنید. گوشت چرخ‌کرده را به کاسه اضافه کنید و با ادویه‌ها کاملاً ورز دهید. سپس آن را به 24 گوله تقسیم کنید. سطح گلوله‌های گوشتی را در دست صاف کنید تا 5 سانتی‌متر ضخامت داشته باشند. سه عدد از آنها را در یک سیخ چوب بکشید. همین کار را با بقیه گوشت‌ها تکرار کنید. سپس آنها را به مدت 8 تا 10 دقیقه روی کباب‌پز بپزید تا کاملاً پخته شوند. این کبابها را با نان تورتیلا برشته شده سرو کنید. برای اینکه سیخ‌های چوبی نسوزند، 30 دقیقه پیش از کباب کردن آنها را در آب خیس کنید.

ارزش غذایی

کالری: 424
 چربی: 26 گرم
 کلسترول: 115 میلی‌گرم
 سدیم: 551 میلی‌گرم
 کربوهیدرات: 13 گرم
 فیبر: 1 گرم
 قند: 0 گرم
 پروتئین: 33 گرم