

SASLIK

1
ADAG

Hozzávalók:

- 35 g Mevalia Burger Mix
- 45 ml víz
- 1 ek. olaj
- só, bors, chilipor
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- 100 g uborka
- 60 g burgonya
- 30 g koktélpáradicsom

Elkészítés:

1. Keverjük össze egy tálban a **Mevalia Burger Mixet** a fűszerekkel és a fokhagymával
2. Adjuk hozzá a vizet és az olajat, majd hagyjuk pihenni
3. Közben áztassunk vízbe 6 db fa nyársat
4. Szeleteljük fel a burgonyát, és vágjuk félbe a paradicsomokat
5. Osszuk 3 egyenlő részre a **Mevalia Burger Mixből** készített masszát
6. Vegyük ki a fa pálcikákat a vízből és szárítsuk meg őket. Burkoljunk be 3 pálcikát a Burger Mix masszával (nyomkodjuk rá alaposan), a másik három nyársra pedig tűzdeljük fel a zöldségeket
7. Kenjük meg az összes nyársat olajjal, egy ecset segítségével. Melegítsük elő a grillsütőt, és süssük a nyársakat 8-10 percig. Uborkával díszítjük, majd tálaljuk.

TIPP:

Tetszés szerint tálalhatjuk ketchuppal, vagy pirított **Mevalia Pan Carré** kenyérrrel. A nyársakat a nyári barbecue party részeként is elkészíthetjük.

1 adag

Energia - 231 kcal

Fehérje - 2,6 g

Phe - 100 mg