



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 5 DAGES HOLDBARHED

Oksekebabspyd med blomkålsriv og mynte-yoghurt

Kebabspyd

1 pk mynte, frisk
300 g hakket oksekød
1 pose rasp
½ pose za'atar krydderi
4 stk træspyd
salt ^b
peber ^b

Blomkålsriv

1 stykke blomkål
1 stk tomat
½ pose sultaner
½ stk citron
1 spsk olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b

Mynte-yoghurt

1 bæger yoghurt naturel
mynte, frisk
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 1. Forberedelse:** Læs opskriften igennem. Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Tag alle ingredienserne frem og skyl de grøntsager, der bør skylles.
- 2. Kebabspyd:** Hak mynte fint. Kom kød, rasp og za'atar krydderi i en skål og bland med halvdelen af mynten. Krydr med salt og peber. Ælt farsen godt igennem evt. med hænderne (husk at vaske dem grundigt først). Form farsen til 2 ca. 10 cm lange pølser pr. person. Stik et spyd igennem hver kebab.
- 3. Grill:** Brun kødet på direkte varme 1 min. på hver side. Flyt til indirekte varme og grill dem ca. 12 min. til de er gennemstegte. Vend dem jævnligt. **Pande:** Varm lidt olie op på en (grill)pande ved høj varme. Steg på samme metode som på grill ved at skrue ned for varmen undervejs.
- 4. Blomkålsriv:** Fjern blade fra blomkålen. Riv den på den grove side af et rivejern eller hak i en foodprocessor. Skær tomat i små tern. Bland sammen med blomkål og sultaner. Riv citronskal og pres citronsaft og rør sammen med olivenolie, salt og peber. Vend det sammen med blomkålsblandingen.
- 5. Mynte-yoghurt:** Bland yoghurt med resten af mynten og smag til med salt og peber.
- 6. Servér** de grillede kebabspyd med blomkålsriv og mynte-yoghurt.

**TIPS!**

Læg spyddene i koldt vand, så brænder de ikke på grillen.