

## Grillowane kofty jagnięce



### JAGÓDKA17



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

### Kofty

<b>jagnięcina mielona</b>	500 gramów
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>kolendra mielona</b>	1 łyżeczka
<b>Papryka słodka mielona Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>oliwa extra virgin</b>	2 łyżki
<b>Kmin rzymski mielony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Cynamon mielony Prymat</b>	0.5 łyżeczki
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	0.5 łyżeczki
<b>sól</b>	1 łyżeczka

### Sos tzatziki

<b>jogurt grecki</b>	200 gramów
<b>ogórek zielony</b>	1 szt.
<b>mięta posiekana</b>	1 łyżka
<b>sok z cytryny</b>	3 łyżki
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>oliwa extra virgin</b>	2 łyżki

### Sałatka

<b>sałata rzymska</b>	1 szt.
-----------------------	--------

cebula czerwona

1 szt.

ser feta

3 łyżki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kofty

Patyczki do szaszłyków moczymy w wodzie przez pół godziny. Cebulę kroimy w bardzo drobną kostkę. Mieloną jagnięcinę przekładamy do miski, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, cebulę, miętę, oliwę oraz pozostałe przyprawy. Całość dokładnie mieszamy do połączenia się składników. Z tak przygotowanego mięsa formujemy na patyczkach do szaszłyków 8 zgrabnych, lekko podłużnych kotlecików.

### Sos tzaziki

Ogórką obieramy ze skórki, usuwamy gniazdo nasienne i ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Odstawiamy na pół godziny, aby ogórek puścił wodę. Do jogurtu dodajemy posiekaną miętę, odcisnięty ogórek, przeciśnięty przez praskę czosnek i pozostałe przyprawy. Mieszamy do połączenia się składników.

### Sałatka

Sałatkę rwiemy na mniejsze części. Dodajemy pokrojoną w piórka cebulę i pokruszony ser feta. Lekko mieszamy.

Grill elektryczny rozgrzewamy i lekko smarujemy jego powierzchnię oliwą. Grillujemy kofty po 3-4 minut z każdej strony, aż będą rumiane. Pamiętajmy, aby zbyt długo ich nie grillować, ponieważ mięso będzie twarde. Tak przygotowane kofty podajemy z sałatką, sosem tzaziki oraz chlebkiem pita. Świetnie się tu sprawdzi również tortilla.

### Odnośniki

\*użyłam jagnięciny o zawartości 20% tłuszczu

Uwagi dodatkowe