

Кабаби



На 100 грамм:
Калорийность: **160.23 ккал.**
Белки: **15.79 г.**
Жиры: **10.12 г.**
Углеводы: **1.5 г.**

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

Кабаби - это Люля-Кебаб по-грузински.

Ингредиенты:

- 500 г. телятины(можно говядины или куртины)
- 1/2 луковицы
- 1 ч. л. сумака
- кинза или петрушка
- соль
- чёрный молотый перец

Приготовление:

Мясо, зелень и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и сумак.

Фарш хорошенько перемешать и отбить.

Насадить фарш на шампура или выложить на решётку-гриль в виде продолговатых котлет и обжарить.