

Pittige Sjasliespiesjes

 Bereiden in: Pan of BBQ

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 700 g varkensvlees, bijvoorbeeld varkensfilets, varkensmedaillon
- 1 knoflookteentje
- zout, zwarte peper
- 5 el olijfolie
- 1 tl gedroogde tijm
- 2 el citroensap
- 2 groene paprika's
- 2 rode paprika's
- 1 grote ui
- 1 bosje gladde peterselie
- sjasliespiesjes

Voedingswaarde

- 380 kcal / 1590kj
- 23 gram vet
- 39 gram eiwit
- 4 gram koolhydraten
- 3 gram vezels

Wist u dit

Oorspronkelijk waren sjasliespiesjes stukjes sterk gekruid schapenvlees die aan spiesjes gebraden werden. Ze werden vooral in de Balkan en Rusland gegeten.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Pittige Sjasliedjes

Bereiding

- 1 Snijd het vlees voor de sjasliedjes in niet te kleine blokjes. Pel de knoflook en snijd fijn. Meng zout, peper, knoflook, 4 el olie, tijm en citroensap goed door elkaar. Laat de blokjes vlees hierin minstens 1-2 uur in marineren.
- 2 Maak de groenten schoon en pel de ui. Snijd de paprika's in gelijkmatig grote stukken. Snijd de ui in achten. Neem de stukjes vlees uit de marinade en steek ze om en om met de groenten op de sjasliedjes.
- 3 Verhit de marinade met 1 el olie in een pan. Bak de sjasliedjes hierin in ca. 8 min. aan elke kant bruin. Spoel ondertussen de peterselie schoon en dep droog. Pluk de blaadjes van de steeltjes en verdeel ze over vier borden. Leg de sjasliedjes erop en serveer.

Kooktips

De sjasliedjes worden nog lekkerder als u ze een nacht in de koelkast laat marineren. Laat ze de volgende dag even uitlekken en verwerk ze zoals hierboven beschreven.

Serveren

De sjasliedjes smaken heerlijk bij wit- of boerenbrood en een kleine salade. Als u de sjasliedjes serveert met tomaten en rijst vormen ze een volledige maaltijd.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten