



Pittige Sjasliekspiesjes



Bereiden in: Pan of BBQ

Vorbereiding: 15 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 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
- sjasliekspiesjes

Voedingswaarde

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

Wist u dit

Oorspronkelijk waren sjasliekspiesjes 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 Sjasliekspiesjes

Bereiding

1

Snijd het vlees voor de sjasliekspiesjes 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 marinieren.

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 groen-ten op de sjasliekspiesjes.

3

Verhit de marinade met 1 el olie in een pan. Bak de spiesjes 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 spiesjes erop en serveer.

Kooktips

De spiesjes 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 spiesjes smaken heerlijk bij wit- of boerenbrood en een kleine salade. Als u de spiesjes 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