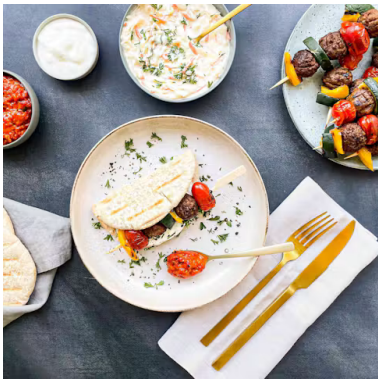


Митболлы с овощами

80—100 Мин.

Способ приготовления

1. Разогрейте духовку до 190° C. Вымойте и разрежьте пополам помидоры. Выложите их срезом вверх в форму для запекания и сбрызните оливковым маслом. Запекайте примерно 30 минут.
2. Мелко нарежьте лук и обжарьте на сковороде с небольшим количеством оливкового масла. Раздавите чеснок и добавьте его к луку.
3. Выложите помидоры в кастрюлю с луком, чесноком, уксусом, сахаром, зеленью, солью и перцем. Снова поставьте в духовку примерно на 20 минут. Нарежьте или мелко пюрируйте по желанию. Затем дайте остыть.
4. Смешайте фарш со смесью специй и пармезаном. Сформируйте небольшие фрикадельки и наколите их вместе с кусочками перца, кабачков и лука на деревянные шпажки.
5. Поместите шампуры на гриль (или сковороду-гриль) приблизительно на 5 минут (в зависимости от размера). Подавайте шашлычки с томатным кетчупом в поджаренных питах. Приятного аппетита!

Ингредиенты 3 Порции

= Kotányi Produkte

800 г	Фарш говяжий
50 г	Пармезан тертый
2 ст. л.	Приправа для гриля и шашлыка Яркий Нью-Йорк Magic Dust
4 шт.	Пита
По 1 шт.	Овощи (перец, красный лук, кабачки)

Для кетчупа

600 г	Помидоры черри
1 шт.	Лук
3 зубчика	Чеснок
1 ч. л.	Орегано (Душица) измельченный
1 ч. л.	Тимьян (Чабрец) измельченный
Щепотка	Соль морская
Щепотка	Перец черный молотый
50 мл	Уксус яблочный
50 мл	Масло оливковое
2 ст. л.	Сахар