

Brochettes d'agneau à la grecque

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 296.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 400.0 gr Gigot d'agneau
- 1.0 u Oignon
- 1.0 u gousse ail
- 25.0 gr Chapelure
- 1.0 cs Menthe
- 1.0 cs Persil
- 1.0 u Oeuf
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 2.0 cs Huile d'Olive

Des brochettes à faire au barbecue ou à la poêle...

Préparation viande

Désosser le gigot d'agneau et hacher la viande.

Préparation légumes

Éplucher l'ail et écraser le. Éplucher l'oignon et hacher le finement. Laver et hacher finement la menthe et le persil.

Préparation des boulettes

Dans un bol, mettre: l'agneau haché, l'oignon, l'ail, la chapelure, la menthe et le persil. Bien mélanger. Puis ajouter, l'oeuf abattu et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Puis façonner 16 petites boulettes à répartir sur des pics à brochettes en métal.

Cuisson

Au barbecue ou dans une poêle, faire cuire les brochettes pendant 10 minutes en les badigeonnant d'huile de temps en temps. Il faut que les brochettes soient bien dorées.

Présentation:

Servir dans un pain pita avec de la salade.