

Kebab maison

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 416.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 31.692

Les ingrédients

- 4.0 u Steak de boeuf
- 8.0 u Tranche pain de mie
- 1.0 u Oignon
- 50.0 gr Gruyère
- 1.0 u Salade
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Cumin

Dans une poêle, faire dorer les steaks avec un oignon finement haché. Assaisonnez selon votre goût et ajoutez du cumin sur chacun des steak.

Puis entre deux tranches de pain de mie, mettre une tranche de gruyère, le steak avec quelques oignons et une tranche de gruyère.

Saisir à nouveau dans un appareil à croque (ou grill), les kebab maisons.

Présentation

A proposer avec une salade verte.