

KIBE FÁCIL

 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de trigoilho ou Trigo para Kibe
- 100 gramas de Carne moída [patinho ou coxão mole]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Água: 150 ml [para hidratar o trigo] Sal: 1 colher de chá [aprox. 5 g] Pimenta-do-reino: a gosto Hortelã ou salsinha picada [opcional]: 1 colher de sopa
- 2º Hidratar o trigo: Lave o trigo em água corrente e depois coloque em uma tigela. Adicione a água e deixe descansar por 30 minutos até que fique macio. Depois, escorra bem e aperte com as mãos para retirar o excesso de água.
- 3º Misturar os ingredientes: Em uma tigela grande, coloque o trigo hidratado e a carne moída. Adicione sal, pimenta e a hortelã ou salsinha, se desejar. Misture bem com as mãos até formar uma massa homogênea.
- 4º Modelar o kibe: Pegue pequenas porções da massa e modele em formato de bolinhos ou cilindros.
- 5º Assar na air fryer: Preaqueça a air fryer a 180°C por 5 minutos. Coloque os kibes na cesta (não sobreponha) e asse por 15–20 minutos, virando na metade do tempo, até dourarem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DDR
ENERGIA	193 kcal	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	19 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	5 g	7 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	35 mg	12 mg	0 %