



## KAFTA

Prato tradicional da culinária árabe. Pode se feita com ou sem os espetos, o importante é moldar no formato de salsicha. Fica uma delícia se servida com umas gotinhas de limão , molho de pimenta ou com Homus [ pasta de grão de bico]

 50 minutos 7 porções

## INGREDIENTES

- 1000 gramas de carne moída crua
- 1 xícara de chá de cebola crua picada (150 g) - Não ralada para não acrescentar muita água.
- 1 xícara de chá de salsinha bem picada (60 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino moída na hora (2 g)
- 2 alhos bem picados (6 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um refratário misture toda a carne moída com os temperos e deixe descansando por uns 30 minutos na geladeira. Enrole a carne moída em formato de salsicha no espeto. Asse no forno, na Air Fryer ou na churrasqueira. Se necessário passe um pouco de azeite de oliva na carne com um pincel antes de assar. Dica importante: Peça para moer a carne duas vezes e antes de usar os espetos, deixe-os de molho na água por umas 2 horas (isso ajuda a não queimar).

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	21 g	21 g	28 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	231 mg	231 mg	10 %