

آشپزخانه پرسون؛

کباب سبزیجات یونانی ویژه گیاهخواران

کباب سبزیجات یکی از بهترین ایده‌ها برای یک شام خوش طعم گیاهی است.

به گزارش سایت خبری پرسون، این سیخ‌های کبابی، راهی مناسب و جالب برای خوردن سبزیجات هستند. در ادامه قصد داریم دستورالعمل تهیه این کباب خوشمزه را به شما عزیزان آموزش دهیم. با ما همراه باشید.

مواد لازم

پنیر کبابی ۱۲۰ گرم

فلفل دلمه‌ای زرد ۱ عدد

کدو سبز ۱ عدد

گوجه گیلانی ۱۴۰ گرم

نعناع ۱ مشت

فلفل چیلی قرمز ۲/۱ عدد

لیموترش ۱ عدد

روغن زیتون به میزان لازم

فلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه

سیخ‌های چوبی را در آب سرد قرار دهید تا خیس بخورند و هنگام پخت، نسوزند.

برش‌های پنیر کبابی، فلفل دلمه‌ای زرد، کدو سبز و گوجه گیلانی‌ها را در ظرفی بریزید.

برگ نعناع خرد شده، رنده پوست لیمو، فلفل چیلی خرد شده (در صورت تمایل) و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به مواد در ظرف اضافه کنید.

بر روی آن‌ها اندکی فلفل سیاه بپاشید و خوب با هم ترکیب کنید.

گریل را از قبل با درجه بالا گرم کنید.

سینی فری را اندکی با روغن چرب کنید و کنار بگذارید.

برش‌های پنیر کبابی، فلفل دلمه‌ای زرد، کدو سبز و گوجه گیلانی‌ها را به میزان مساوی در سیخ بزنید و در سینی آماده شده قرار دهید و برای ۱۰ تا ۱۲ دقیقه تا پنیر طلایی شود و سبزیجات نرم شوند، از بالا گریل کنید (سیخ‌ها را در میانه پخت پشت و رو کنید تا نیمه زیرین آن‌ها هم گریل شوند).

می‌توانید کباب سبزیجات یونانی را با سالاد سبزیجات تازه و یا نان‌هایی مانند لواش و پیتا، سرو کنید.