



Lammasvartaat (kafta meshwiah)

Aineet: 2 keskikokoista sipulia
1 nippu persiljaa
600 g lampaanjauhelihaa
0,75 tl jauhettua mustapippuria
1 tl jauhettua maustepippuria
1 tl suolaa

Valmistus: Hienonna sipulit ja silppua persilja hienoksi.

Sekoita kaikki ainekset yhteen.

Purista lihaseos käsin vartaiden ympärille tai muotoile pihveiksi ja grillaa hyvällä lämmöllä välillä käännellen.

Tarjoa vartaat mezzah-alkupalojen, aiolin ja leivän kanssa.

www.superkokki.com