

Hesar síðurnar eru fíggaðar av



OMANÁ:
Grillaðar bananir við sjokolátu og skúmfidusum
4 búnar bananir
Eitt sindur av hakkaði sjokolátu
Eitt sindur av skúmfidusum – tær lítlu hóska seg best

ARBEIÐSHÁTTUR
Hita olivenoljuna í eini grýtu og brúnka chili ella piri piri uttan kjarnir saman við hakkaða hvíleykinum og kumman. Koyr vatnið við bótamolunum í, lat koma upp á kók, og koyr síðani bulgur í (tað má skolest fyrst), slökk undir grýtuni og koyr lokið á í eini 20 minuttir.

Koyr bulgurblandingina í ein bolla og rør eina súpuskeið av olivenolju í. Lat bulgurblandingina køla av.

Flys appilsinirnar og sker tær í skivur. Sker toppin og botnin av. Sker leykin í klænar bátar, hakka mandlirnar groft. Sker aprikosurnar smátt. Koyr tilfarið í bolla við bulgurblandingini, smakka til við salti og pipari og rør persilluna í. Morla ostin omanyvir.

Sker kjötið í puntar, krydda við salti og pipari og koyr tað á spjótini. Grilla tey á leið 3 minuttir á hvørjari síðu. Legg piparfruktina og sopparnar á grillina saman við. Rør olivenoljuna saman við saftini úr

koystu sitrónini og kroysta hvítleýkinum við nakað av persillu eisini. Stoyt hetta oman yvir spjótini, tá tey eru grillað.

Borreid bulgurblandingina saman við grillaða grønmétinum og kjøtspjónum við grikskum jogurti afturvið

Tá kjötið er liðugt, legg so bananirnar í sylvurpappíri á grillina inntil bananin er bleyt. Hetta tekur eini 5 til 10 minuttir.

Væl gagnist

