

Fenek mixwi fuq il-barbecue

Ghandek b'zonn: (4 persuni)

Fenek imdaqqs ta' bejn 1.3-1.5kg

4 sinniet tewm

Kikkra nbid abjad mgħarfa

Żejt taż-żebbuġa

Lumija

100g bejken Streaky

Bżar u melħ



Metodu:

Qatta l-fenek f'biċċiet żgħar u poġġi f'dixx imdaqqs

Qatta t-tewm u żied, flimkien ma' ftit bżar u melħ, fuq il-fenek

Nehhi l-gilda minn mal-bejken

Aqşam il-fwied b'biċċtejn u kebbeb bil-bejken

Roxx iż-żejt, l-inbid u l-meraq tal-lumi fuq il-fenek

Ħalli d-dixx fil-fridge għal madwar sagħtejn

Sajjar il-biċċiet tal-fenek sew fuq kull naħa għal madwar ħames minuti

Kif il-laħam jibda jieħu ftit tal-kulur, żied ftit aktar qtar tal-lumi

Kompli sajjar għal madwar għaxar minuti u dawwar ta' spiss

Noti:

Mal-fenek tista sservi patata msajjra bil-qoxra (karboidrat) u nsalata friska (vitamini u minerali)

Il-laħam tal-fenek huwa sustanzjuż u għoli fil-protein

Għaldaqstant riċetta bħal din hija rrikmandata għal min hu konxju tal-piż jew min irid jikkontrolla l-kolesterol