

# KIBE LIGHT

## INGREDIENTES

- 1 pacote de trigo para kibe 500 grs
- 1 kg de carne moída de primeira
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa sal marinho
- 1 colher cheia de ervas trituras, como alecrim, manjeriço, e orégano
- 1 pires cheio de hortelã picado
- 2 dentes de alho
- 1 limão siciliano ou outro
- 1 pires de cebolinha e salsa picada
- 1 cebola média ralada
- 2 xícaras de farinha de rosca

## MODO DE PREPARO

Escalde o trigo para kibe em três xícaras de água fervente

Depois de escaldado, coloque a carne moída com todos os outros ingredientes e, por fim, a farinha de rosca até dar o ponto

Faça uma bolinha que não se desfaça e comece a modelar os kibes

Frite

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/4322-kibe-light.html>