

# KIBE DE BANDEJA NO MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

1/2 kg de carne moída magra  
1 cebola média picadinha  
2 dentes grandes de alhos picadinhos (ou 1 e 1/2 colher de sobremesa de alho frito industrial)  
1 colher de sopa de catchup  
1 colher de sopa de mostarda  
1/2 colher de café de pimenta-do-reino  
folhinhas lavadas de hortelã, rasgadinhas (com as mãos)  
suco de 1/2 limão (pequeno)  
uma pitada de orégano (opcional)  
sal  
azeite  
4 colheres de sopa de trigo para kibe  
2 copos de água filtrada

## MODO DE PREPARO

Coloque o trigo para kibe numa terrina funda com a água e 1/2 colher de café de sal, misture com colher e reserve na geladeira.

Num refratário quadrado que vá ao micro-ondas, coloque a carne moída e todos os demais ingredientes, juntando 1/2 colher de sobremesa de sal e alguns fios de azeite.

Incorpore muito bem com um garfo e reserve na geladeira.

Coe bem o trigo numa peneira fina.

Retire a carne já temperada da geladeira e acrescente o trigo coado.

Incorpore tudo muito bem com um garfo, acomodando a mistura no refratário de modo uniforme e regando por fim com mais um fio de azeite.

Volte à geladeira por 20 minutos.

Retire da geladeira, tampe e leve ao micro-ondas na potência média por 10 minutos. Retire a tampa e deixe no micro-ondas por mais 10 minutos, agora na potência alta.

Está pronto!

Sirva no almoço com arroz branco, lentilhas cozidas (com caldo, como feijão) e salada de pepino ralado com tomates e cebola picadinhos.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33600-kibe-de-bandeja-no-micro-ondas.html>