



VARTAAT KAPTEENIN TAPAAN

I	Sekalihavarras 4 :lle	
2 kpl	40 g	Nuoren naudan ulkofilekuutioita
2 kpl	40 g	Porsaan ulkofilekuutioita
2 kpl	20 g	Pekoniviipaleita
2 kpl		Pikkusipulia
2 kpl	20 g	Lihapullia
2 kpl	20 g	Prinssinmakkaroita
		Kapteenin marinadia

II	Sekalihavarras 4 :lle	
2 kpl	40 g	Nuoren naudan sisäfileviipaleita
2 kpl	40 g	Porsaan sisäfileviipaleita
2 kpl	20 g	Pekoniviipaleita
2 kpl	20 g	Prinssinmakkaroita
4 kpl		Herkkusieniä
4		Paprikaviipaletta
		Kapteenin marinadia

Tee näin: Leikkaa lihat annospaloiksi ja laita marinadiin muutamaksi tunniksi.
Valuta ylimääräinen marinadi pois ja pujota ainekset vartaisiin.
Grillaa vartaat, valele marinadilla ja loppukypsennys miedolla parilalla tai grillissä
Tarjoa esim. riisin ja hyvän kastikkeen kanssa (kastikkeen voit tehdä valmiista kastiketivisteestä) lisäksi raikasta salaattia ja etikkasäilykkeitä.