

# Souvlaki

Greek Kebab



Souvlaki  
brochettes Grecques



- Souvlaki – Greek Kebab**
- 2 lbs. boneless leg or loin of Prime Chevon, cut into 1 1/2" cubes
  - 2 med. onions, peeled & cut in quarters
  - 3 firm roma (plum) tomatoes, seeded cut into 1 1/2" cubes
  - 1 green pepper cut into 1 1/2" cubes
  - 1 yellow pepper cut into 1 1/2" cubes
  - 4 - 5 Greek pitas
  - 1/2 cup feta cheese (*optional*)

**MARINADE**

- 1/2 c. olive oil
- 4 tbsp. lemon juice
- 1/4 c. white wine
- salt & pepper to taste
- 2 tsp. oregano
- 4 tbsp. garlic, pureed
- 3 bay leaves

Combine marinade ingredients in a large sealable bag. Add chevon, green and yellow peppers and onions. Refrigerate and marinate overnight. Allow meat and vegetables to come to room temperature and remove from marinade. Thread meat onto soaked skewers alternating with pieces of peppers and onion. Broil over hot charcoal for about 10 - 15 minutes. Serve in warm Greek (pocketless) pitas topped with roma tomatoes, tzatziki and feta cheese if desired. Serves 4-5.



**Nutritional Information per serving (without pitas):** 250 calories, 14g total fat (6g saturated fat, 0.2g trans fat), 85mg cholesterol, 230mg sodium, 16g carbohydrates, 2g fibre, 5g sugar, 22g protein, 6% DV vit. A, 100% DV vit. C, 10% DV calcium, 20% DV iron.

*The nutritional analysis is based on a mature animal being fed a 16% dairy ration.*

*For optimum tenderness and palatability choose PRIME CHEVON – the meat from a properly finished goat less than 10 months of age.*

[www.canadianmeatgoat.com](http://www.canadianmeatgoat.com)

Box 61, Annaheim, SK S0K 0G0 • Phone/Tél (306) 598-4322

- Souvlaki – brochettes Grecques**
- 2 lb de gigot ou longe de cheveau primeur désossé, coupé en cubes de 1 1/2 po (4 cm)
  - 2 oignons moyens coupés en quartiers
  - 3 tomates italiennes fermes épépinées et coupées en cubes de 1 1/2 po (4 cm)
  - 1 poivron vert coupé en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)
  - 1 poivron jaune coupé en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)
  - 4 ou 5 pains pitas grecs
  - 1/2 tasse de fromage feta (*facultatif*)

Mélanger les ingrédients de la marinade dans un grand sac à fermeture hermétique. Y placer la viande de cheveau, les poivrons vert et jaune et les oignons. Réfrigérer

**MARINADE**

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 4 c. à table de jus de citron
- 1/4 tasse de vin blanc
- sel et poivre au goût
- 2 c. à thé d'origan
- 4 c. à table d'ail en purée
- 3 feuilles de laurier

et mariner toute la nuit. Retirer du réfrigérateur pour laisser la viande et la marinade prendre la température ambiante. Retirer la viande et les légumes de la marinade. Enfiler la viande et les légumes alternativement sur des brochettes. Cuire sur le gril à feu doux pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson parfaite. Servir sur les pains pita grecs (sans pochette) réchauffés, garnis de tomates, tzatziki et fromage feta si désiré. Donne 4 ou 5 portions.

**Information nutritionnelle par portion (sans pitas):** 250 calories, 14g gras total (6g gras saturé, 0.2g gras trans), 85mg cholestérol, 230mg sodium, 16g hydrates de carbone, 2g fibres, 5g sucres, 22g protéines, 6% AQ vit. A, 100% AQ Vit. C, 10% AQ calcium, 20% AQ fer.

*Cette analyse nutritionnelle est basée sur la viande d'un animal mature nourri avec une ration laitière de 16% de protéines.*

*Pour une tendreté et une saveur optimales, optez pour le cheveau primeur – une viande provenant d'une chèvre de moins de dix mois élevée de façon adéquate.*



Agriculture and Agri-Food Canada

Agriculture et Agroalimentaire Canada

Agriculture and Agri-Food Canada (AAFC) is pleased to participate in the production of this publication. AAFC is committed to working with our industry partners to increase public awareness of the importance of the agriculture and agri-food industry to Canada. Opinions expressed in this document are those of the Canadian Meat Goat Association and not necessarily AAFC's. / C'est avec plaisir qu'Agriculture et Agroalimentaire Canada (AAFC) participe à la production de cette publication. Avec nos partenaires du secteur nous nous engageons à sensibiliser davantage les Canadiens et Canadiennes à l'importance de l'agriculture et l'industrie agroalimentaire au pays. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles de l'association canadienne de la chèvre de boucherie et non pas nécessairement celles d'AAFC.

