Grillowane szaszłyki ananasowo-arbuzowe

Owoce zawierają dużo witamin i są niskokaloryczne, dlatego warto włączyć je do grillowego menu i podać jako deser.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

otarta skórka z 1/2 cytryny
sok z 1 cytryny
4 łyżki likieru pomarańczowego (np. Cointreau) lub brandy
2–3 łyżki miodu lub brązowego cukru
1 łyżka gorzkiego likieru (np. angostura)
1 ananas
1 arbuz
2 łyżki cukru pudru i jeszcze trochę do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać skórkę cytryny, sok cytrynowy, likier lub brandy,

miód lub brązowy cukier oraz angosturę w niemetalowej misce.

2) Wyciąć głąb z ananasa, pokroić owoc na ćwiartki i obrać ze skórki. Pokroić miąższ na kawałki wielkości około 3 cm. Włożyć je do przygotowanej marynaty. Pokroić arbuza na kawałki wielkości około 3 cm; dodać do marynaty. Obtaczać owoce w marynacie, żeby pokryła je z wszystkich stron. Przykryć; odstawić co najmniej na 3 godziny lub na całą noc.

3) Rozpalić grill.

4) Wyjąć owoce z marynaty i nadziewać na przemian na 8 szpadek. Zachować marynatę.

5) Posypać szaszłyki owocowe łyżką cukru pudru. Obrócić je posypaną stroną w dół i grillować 4–5 minut. Zdjąć, posypać je z drugiej strony resztą cukru pudru, położyć na grillu świeżo posypaną stroną do dołu i piec znów 4–5 minut.

6) Wyłożyć po dwa szaszłyki na każdy talerz i skropić marynatą. Posypać odrobiną cukru pudru i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 180 kcal, 1 g białka, 0 g tłuszczów, 37 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock