Kolorowe szaszłyki warzywne z małżami

Szaszłyki z owocami morza to zdrowsza alternatywa dla tradycyjnych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut (+marynowanie)

LICZBA PORCJI:

16 szaszłyków

SKŁADNIKI:

1 ząbek czosnku
otarta skórka i sok z 1 cytryny
sok z 1 limonki
1 łyżka oliwy z oliwek
2 łyżki płynnego miodu
1 łyżka świeżego oregano lub majeranku, posiekanego
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
200 g filetów z żabnicy
16 przegrzebków
1 cebula

1 mała żółta papryka
1 cukinia
16 pomidorków koktajlowych cherry
cząstki limonki lub cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać i rozgnieść czosnek. Zmieszać w płaskiej miseczce ze skórką i sokiem z cytryny i limonki, oliwą, miodem, oregano lub majerankiem, pietruszką, solą i pieprzem. Ubić razem mocno trzepaczką.

2) Filet z ryby pokroić na 16 kostek możliwie jednakowej wielkości. Wrzucić razem z przegrzebkami do marynaty, wymieszać i docisnąć od góry talerzykiem. Odstawić w chłodnym miejscu na godzinę.

3) Rozpalić grill. Włożyć 16 drewnianych szpadek na 10 minut do ciepłej wody. Umyć paprykę i cukinię, oczyścić i pokroić na 16 kawałków (paprykę) lub plasterków (cukinię).

4) Nadziewać na każdą szpadkę kostkę ryby, przegrzebka (marynatę zachować), kawałek papryki, plasterek cukinii oraz pomidorka. Koniec szpadki zostawić wolny, żeby można było wziąć go w palce.

5) Piec szaszłyki 8–10 minut, aż mięso będzie całkiem miękkie, a warzywa prawie miękkie. Obracać przy tym często i smarować marynatą. Podawać na gorąco z dodatkiem cząstek cytryny lub limonki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szaszłyk zawiera: 30 kcal, 3 g białka, 1 g tłuszczów, 2 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock