Szaszłyki jagnięce z ryżem figowym

Marynata nadaje smak tym delikatnym soczystym i słodkawym szaszłykom. Mięso wystarczy marynować pół godziny, choć lepiej przez całą noc. Szaszłyki najlepiej podawać z sałatą, miską chudego jogurtu naturalnego wymieszanego z utartym ogórkiem oraz posiekaną świeżą miętą i natką pietruszki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sok i skórka otarta z 1/2 cytryny
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżka świeżego tymianku, posiekanego
400 g chudej plecówki jagnięcej, okrojonej z tłuszczu i pokrojonej w kostkę
8 szalotek
1 bakłażan (ok. 280 g)
2 cukinie (łącznie ok. 400 g)

1 cytryna
sól i pieprz

Ryż figowy
300 g ryżu basmati, starannie opłukanego
100 g suszonych fig, posiekanych
25 g migdałów w płatkach, uprażonych
1 łyżka soku z cytryny, lub do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w płytkiej misce oliwę z sokiem i skórką otartą z cytryny, czosnkiem, tymiankiem oraz solą i pieprzem do smaku. Wrzucić pokrojone w kostkę mięso i wymieszać je z marynatą, a następnie przykryć miskę folią aluminiową. Ustawić w chłodnym miejscu na 30 minut lub w lodówce na całą noc.

2) Przekroić każdą szalotkę wzdłuż na pół. Przekroić bakłażan wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę w poprzek na 8 plastrów. Pokroić każdą cukinię na 8 plasterków, a cytrynę na 8 cząstek.

3) Rozgrzać mocno opiekacz. Wyjąć mięso łyżką cedzakową z marynaty, strząsając ją z powrotem do miski. Włożyć warzywa do marynaty i obtoczyć.

4) Nadziać mięso i warzywa na 8 długich, metalowych szpikulców, nakładając na koniec cytrynę. Nie nabijać składników zbyt ciasno, bo nie upieką się dobrze. Ułożyć szaszłyki w opiekaczu, w miarę możliwości 7,5 cm pod grzałką lub zmniejszyć temperaturę na średnią. Opiekać po 6–8 minut z każdej strony.

5) Wsypać ryż do rondla z zimną wodą i doprowadzić do wrzenia, a następnie przykryć i gotować na wolnym ogniu 10 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie miękki. Starannie odlać, dodać posiekane figi, migdały w płatkach oraz pieprz i sól do smaku. Dodać sok z cytryny. Podawać szaszłyki na

podgrzanych talerzach, ułożone na ryżu figowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 680 kcal, 29 g białka, 27 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 78 g węglowodanów (w tym 18 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock