Szaszłyki z bekonem i pieczarkami

Bekon, pieczarki i pomidory pieczemy na szpadkach do szaszłyków razem z młodymi ziemniakami i kawałkami kabaczka. Szaszłyki podajemy na grillowanym chlebie ciabatta z sałatką z owoców cytrusowych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1–2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
skórka otarta z 1/2 pomarańczy
4 plastry chudego bekonu bez skórki
12 małych pieczarek (ok. 125 g)
2 limonki, pokrojone na ćwiartki
12 pomidorków koktajlowych cherry
6 kabaczków, przeciętych na połowy, lub 3 małe cukinie, pokrojone na ćwiartki
20 małych młodych ziemniaków, ugotowanych (ok. 500 g)
12 kromek chleba ciabatta lub bagietki

Sałatka z owoców cytrusowych

1 różowy grejpfrut
1 pęczek rukwi wodnej
1 cykoria, pokrojona w plastry
4 duże suszone śliwki lub suszone morele, pokrojone
2 łyżki świeżej mięty, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać oliwę do niewielkiej miseczki, dodać otartą skórkę pomarańczową. Odstawić na czas przygotowywania sałatki, aby oliwa nasiąkła aromatem skórki.

2) Obrać grejpfruta, usunąć wszystkie błonki. Zdjąć błony dzielące poszczególne kawałki (nad miską, aby nie stracić soku), miąższ wrzucić do miski. Dodać rukiew, cykorię, suszone śliwki i miętę, starannie wymieszać. Odstawić.

3) Każdy plaster bekonu podzielić na 3 części. Zawinąć pieczarki w te kawałki.

4) Nadziać ćwiartki limonek, pieczarki z bekonem, pomidorki cherry, kabaczki lub cukinie i ugotowane ziemniaki na szpadki, rozdzielając równo składniki. Przygotowujemy 2 szaszłyki na każdą porcję.

5) Rozgrzać piekarnik do wysokiej temperatury. Posmarować szaszłyki oliwą ze skórką pomarańczową i piec 7–10 minut na ruszcie, raz obracając. Bekon powinien stać się złotobrązowy i chrupki.

6) Kawałki ciabatty lub bagietki opiec z jednej strony. Drugą stronę każdej kromki posmarować pozostałą oliwą ze skórką pomarańczową, a następnie również opiec na złoty kolor. Ułożyć na ciepłych talerzach. Położyć w poprzek kromek pieczywa po 2 szaszłyki, obok rozłożyć sałatkę. Podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 580 kcal, 24 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 98 g węglowodanów (w tym 15 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock