

Szaszłyki z bekonem i pieczarkami

Bekon, pieczarki i pomidory pieczemy na szpadkach do szaszłyków razem z młodymi ziemniakami i kawałkami kabaczka. Szaszłyki podajemy na grilowanym 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 cykorcia, 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 piec z jednej strony. Drugą stronę każdej kromki posmarować pozostałą oliwą ze skórką pomarańczową, a następnie również piec 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