Szaszłyki z rostbefu i warzyw

Pieczone na grillu szaszłyki to świetna alternatywa dla tradycyjnej kiełbasy. W dodatku z licznymi warzywami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2/3 szklanki sosu chili
1/2 szklanki czerwonego, wytrawnego wina
1/2 szklanki octu balsamicznego
2 łyżki oleju rzepakowego
4 i 1/2 łyżeczki sosu worcester
4 i 1/2 łyżeczki suszonej cebuli
1 ząbek czosnku, posiekany
1/2 łyżeczki gorczycy w proszku
1/4 łyżeczki soli
450 g rostbefu bez kości, pokrojonego w kostkę
16 małych pieczarek
2 czerwone cebule, pokrojone w talarki
1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
1 żółta papryka, pokrojona w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać dziewięć pierwszych składników. Wlać połowę marynaty do dużej torebki foliowej. Włożyć mięso, obtoczyć w marynacie. Wlać resztę marynaty do innej torebki. Włożyć do niej pieczarki, cebulę i paprykę, obtoczyć w marynacie. Włożyć obie torebki do lodówki na 4 godziny.

2) Wyjąć mięso i warzywa z marynaty. Zachować marynatę z warzyw. Nadziać mięso i warzywa na osiem szpadek.

3) Piec na grillu, bez przykrycia, lub w opiekaczu, 10–15 cm poniżej grzałki, po 3–4 minuty z każdej strony, aż mięso będzie upieczone w pożądanym stopniu. Często smarować marynatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 szaszłyki zawierają 268 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 63 mg cholesterolu, 480 mg sodu, 20 g węglowodanów, 2 g błonnika, 24 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock