

Szaszłyki z tuńczyka

Te przepyszne szaszłyki robi się błyskawicznie, a na talerzu wyglądają bardzo apetycznie. Świeży tuńczyk, wyjątkowo bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3, bardzo różni się od tego, którego znamy z puszki. Jest on bardziej jędrny, przypomina konsystencją mięso i ma łagodniejszy smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki soku z limonki
1 łyżka oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, posiekany
1 łyżeczka świeżego imbiru, utartego
1/4 łyżeczki soli
700 g steku z tuńczyka, pokrojonego w kostkę o boku 4 cm
2 szklanki pomidorków koktajlowych cherry
6 cebulek dymek, pokrojonych na kawałki długości 5 cm

PRZYGOTOWANIE:

1) W małym, płytkim naczyniu wymieszać sok z limonki z oliwą, czosnkiem, imbirem i solą. Włożyć tuńczyka i obtoczyć. Odstawić na 30 minut, odwracając raz na drugą stronę. Namoczyć 8 drewnianych szpikulców w wodzie przez 30 minut.

2) Rozgrzać opiekacz. Lekko spryskać brytfankę olejem w sprayu. Nabić na szpikulce kawałki tuńczyka, pomidorki i kawałki dymki. Opiekać około 5 minut, obracając raz na drugą stronę, aż mięso tuńczyka stanie się matowe.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 304 kcal, 40 g białka, 7 g węglowodanów, 2 g błonnika, 12 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 65 mg cholesterolu, 226 mg soli