



Szaszłyki z łososiem, ananasem i cukinią



Składniki



8 SZASZŁYKÓW

- łosoś - 400g
- ananas świeży - 4 plastry (ok. 320g)
- cukinia - 1 mała szt. (300g)
- papryka czerwona - 0,5 szt. (70g)

Na marynatę:

- cebula - 1 szt. (100g)
- czosnek - 3 ząbki
- cytryna - 1/3 szt.
- natka pietruszki - pół pęczka
- mielona papryka chilli - 0,5 łyżeczki
- tymianek - 1-1,5 łyżeczki
- pieprz - do smaku

Poziom trudności



Wartość odżywcza 1 sztuki:

Energia	Białko	Tłuszcz	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	Błonnik	Omega-3	B12	Foliany	D
146 kcal	11,3 g	7,2 g	1,5 g	10,1 g	2,0 g	1,8 g	2,5 ug	50,8 ug	6,5 ug

Przygotowanie



30 MIN

1. Przygotuj marynatę: Czosnek zetrzyj na tarce, cebulę bardzo drobno posiekaj. Przetóż do naczynia blendera. Dodaj 2 łyżki soku z cytryny, paprykę, tymianek oraz świeżo mielony pieprz.
2. Z łososa zdejmij skórę i pokrój go w kostkę o wielkości około 2 cm. Obtocz kostki łososa w przygotowanej marynacie, przetóż do miseczki i umieść w lodówce na min. 30 min.
3. Ananasa i paprykę pokrój w kostkę wielkości łososa. Cukinię pokrój plasterki o grubości ok.1cm, a następnie w zależności od wielkości krążków przekrój każdy z nich na 2 lub 4 części.
4. Na patyczki do szaszłyków nabijaj kolejno łososa, cukinię, ananasa, paprykę, łososa, cukinię, ananasa i na końcu łososa.
5. Tak przygotowane szaszłyki umieść (na macie teflonowej) na grillu. Możesz też upiec je w piekarniku (nagrzij piekarnik do 180 st. C i piecz przez ok. 15 min).

SMACZNEGO !!!