

Szaszłyk z soli – 2 porcje

2 filetów z soli (300g)

Cukinia

Papryka

Oliwa z oliwek

Zmiażdżony ząbek czosnku

Sok z ½ cytryny

Sól, pieprz

Natka pietruszki do przybrania

Zmieszać oliwę z oliwek, sok z cytryny i przyprawy w małej misce, ułożyć zawinięte filety w płytkim, nie metalowym naczyniu i połączyć sosem z cytryny i oliwy. Przykryć naczynie i pozostawić w chłodnym miejscu na przynajmniej 2 godz. Cukinię pokroić na 5 mm plasterki. Paprykę przekroić wzdłuż na pół i usunąć gniazdo nasienne, a następnie pokroić na 2,5 cm kwadraty. Ostrożnie nałożyć filety na szpikulce do szaszłyków, przekładając kawałkami warzyw. Każdy szaszłyk posmarować odrobiną marynaty z oliwy i cytryny. Ułożyć szaszłyki na tacce przystosowanej do pieczenia na grillu i piec w umiarkowanej temperaturze przez około 8 min często przekładając na drugą stronę, żeby się nie spaliły i polewając marynatą, żeby za bardzo nie wyschły. Gotowe szaszłyki ułożyć na półmisku i posypać posiekaną natką pietruszki.

Wartość energetyczna 1 porcji – 407 kcal

Węglowodany – 5,98

Białko – 30,42

Tłuszcz -8,75