

Warzywne szaszłyki



Składniki

1 bakłażan
1 cukinia
1 żółta papryka
1 kiść pomidorków
koktajlowych
1 opakowanie pieczarek
1 wiązka szparagów
3-4 szalotki
1 łyżka oliwy
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżeczka czosnku
1 łyżeczka papryki
wędzonej
1 łyżeczka kuminu
1 łyżeczka ziół
prowansalskich
Sól i pieprz do smaku

Opis wykonania

Podczas grillowania nie zapomnij o bliskich, którzy nie jedzą mięsa. Jarskie dania z grilla są lekkie, zdrowe i pożywne - nic dziwnego, że cieszą się uznaniem również „mięsożerców”.

Opis przygotowania:

Z oliwy, sosu sojowego i przypraw przygotuj marynatę.

Bakłażana pokrój w około 1,5-2 cm plastry. Rozłóż je na desce i z obu stron posyp solą. Po około 10 minutach opłucz je, osusz i pokrój w dużą kostkę lub przekrój na pół.

Warzywa dokładnie umyj, a następnie pokrój paprykę w dużą kostkę, cukinię w plastry, szalotki w ćwiartki, a łodygi szparagów podziel na 3-4 części. Pieczarki oraz pomidory zostaw w całości.

Wszystkie warzywa wymieszaj z marynatą i odstaw na conajmniej 20 minut.

Warzywa nabijaj na szpikulce w dowolnej kolejności.

Szaszłyki grilluj z każdej strony do momentu, aż pieczarki i cebula będą miękkie.