

Szaszłyki z łososia marynowanego w cytrynie



Składniki

Opis wykonania

500 g filetu z łososia
2 cytryny i limonki
1 cukinia
Świeża kolendra wedle uznania
1-2 łyżki miodu
Sól i pieprz

Szaszłyki z łososia marynowanego w cytrynie i liściach kolendry to łatwa w przygotowaniu i niesamowicie efektowna przekąska.

Świeże ryby mają wiele zalet, ale dla mnie najważniejszą jest możliwość ich bardzo szybkiego przyrządzenia. W przeciwieństwie do czerwonego mięsa czy drobiu, rybę zamarynujesz ekspresowo. Nie potrzebuje ona również wielu przypraw i dodatków, by zachwyć smakiem i z powodzeniem pełnić rolę głównego elementu obiadu czy imprezy.

1. Drewniane szpatułki do szaszłyków dobrze wymocz, dzięki temu nie spalą się w trakcie pieczenia czy grillowania szaszłyków.
2. Łososia (bez skóry) pokrój w 2cm kostkę, posól, popieprz, dodaj posiekane liście kolendry, cienkie plasterki cytryny i limonki, i skrop sokiem z cytryny lub limonki, a także odrobiną oliwy z oliwek. Całość dobrze zamieszaj, by ryba pokryła się marynatą, a następnie odstaw na 10 do 30 minut do zamarynowania.
3. Cukinię umyj, a następnie przy pomocy obieraczki wykrój z niej cienkie długie wstążki. Posól je delikatnie, skrop sokiem z cytryny i oliwą, i odstaw na kilka minut. W tym czasie cukinia powinna wyraźnie zmięknąć i puścić sok.
4. Piekarnik rozgrzej do temperatury 250 stopni z funkcją grilla i termoobiegu. Dzięki tak wysokiej temperaturze szaszłyki szybko przypieką się z zewnątrz, a ryba w środku pozostanie delikatna i soczysta.
5. Na patyczki nabijaj na przemian wstążki cukinii zwinięte w harmonijki, plasterki cytrusów i kawałki ryby.
6. Gotowe szaszłyki posmaruj przy pomocy pędzelka niewielką ilością miodu.
7. Następnie wstaw je do rozgrzanego piekarnika i piecz przez ok. 3-4 minuty do czasu, aż zaczną się lekko przypiekać na złoty kolor.

TIP

Zaproponowany przeze mnie przepis możesz traktować jako bazę do własnych eksperymentów. Oprócz cukinii w roli dodatków świetnie sprawdza się np. piórka czerwonej cebuli, kolorowe