

Grillowane szaszłyki z cytrusowym łososiem w towarzystwie chrupiącej cukinii i słodkiego ananasa



LINKA2107



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki:

łosoś filet	500 g
cukinia	2 szt.
ananas	1 szt.
zioła prowansalskie	1 szczypta
sól morska Prymat	2 szczypty
czarny pieprz mielony Prymat	2 szczypty

Marynata:

olej	2 łyżki
pomarańcza	1 szt.
sok z cytryny	1 łyżka
listki kolendry	1 garść
gałka muskatołowa Prymat mielona	1 szczypta
czarny pieprz mielony Prymat	2 szczypty
sól morska Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Marynata:

Pomarańczę sparzyć, zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Sok z cytryny i pomarańczy wymieszać ze sobą, dodać olej, posiekaną kolendrę, otartą skórkę z pomarańczy, szczyptę gałki muskatołowej i całość dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym kolorowym pieprzem.

2. Łososia umyć, pozbawić skóry, pokroić w grubszą kostkę i zalać marynatą. Marynować około 1 godzinę.

3. Cukinię umyć, osuszyć i pokroić po długości w plastry za pomocą obieraka do warzyw. Gotowe plastry oprószyć solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Kostki łososia zawinąć w plastry cukinii.

4. Ananasa obrać ze skóry, wyciąć twardego środka, a resztę pokroić na duże kostki (takie jak łososia).

5. Tak przygotowane składniki kolejno naprzemiennie nabijać na patyki do szaszłyków: łosoś zawinięty w cukinię, ananas, łosoś zawinięty w cukinię, ananas i łosoś zawinięty w cukinię.

6. Na mocno rozgrzaną patelnię grillową przełożyć łososiowe szaszłyki i smażyć z każdej strony około 4-5 minut.