

Szaszłyki z tofu na roszonec z sosem miętowym



MYSZA75



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

roszponka	1 garść
krewetki koktajlowe	6 sztuk
cukinia	1 sztuka
pomidorki koktajlowe	4 sztuk
cebula czerwona	2 sztuki
papryczka chili	1 sztuki
mięta świeża	10 gałązek
jogurt grecki	4 łyżki
śmietana zagęszczona	4 łyżki
bazylija otarta Prymat	1/2 łyżeczki
sól	1 do smaku
pieprz	1 do smaku
oliwa	5 łyżek
tofu	1 opakowanie
oregano	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Krewetki marynuję w 2 łyżkach oliwy, dodaję, sól, pieprz, bazylię, oregano. Miętę myję, obieram listki, miksuję blenderem razem z jogurtem i śmietaną. Doprawiam solą, pieprzem.

- KROK 2 Tofu kroję na kwadraty, cebulę obieram i odrywam łuski. Papryczkę chili kroję wzdłuż, usuwam nasiona i kroję na kawałki. Cukinię kroję w plastry, pomidorki koktajlowe na pół. Na patyczki do szaszłyków nabijam cukinię, cebulę, papryczkę chili, tofu, krewetkę, pomidorka. I tak powtarzam do końca patyczka.
- KROK 3 Szaszłyki solę, pieprzę, posypuję oregano, polewam oliwą. Grilluję na grillu elektrycznym. Na talerz układam rosżponkę na to szaszłyki. Polewam sosem miętowym. Talerz dekoruję kwiatkiem z cebuli czerwonej.
- KROK 4 Plastry cukinii nabijam na wykałaczki i układam koło kwiatka.