

Przepisy



Szaszłyk z rabarbarem i sosem jogurtowym



15 min + grillowanie 20 min



4 os.



420 kcal/os.



6,90 zł/os.

Lista zakupów

- Szaszłyki:
- karkówka wieprzowa bez kości - 600 g
- przyprawa do grilla - 1 opak.
- sól i pieprz - 1/2 łyżeczki
- cebula - 2 szt.
- łodyga rabarbaru - 3 szt.
- chleb pszenny - 5 kromek
- ząbek czosnku - 2 szt.
- olej - 6 łyżek

- Sos:
- jogurt grecki - 1/2 szklanki
- limonka - 1/2 szt.
- liście świeżej kolendry - 3/4 szklanki
- ząbek czosnku - 1 szt.
- sól i pieprz - 1/2 łyżeczki

- Sałatka:
- makaron penne - 1 opak.
- czarne oliwki - 1 mały słoik
- młoda marchewka - 1/2 kg
- sól i suszone zioła

Krok 1.

Karkówkę umyj i osusz ręcznikiem kuchennym. Pokrój w dużą kostkę. Przygotuj marynatę, mieszając przyprawę do grilla z drobno posiekany czosnkiem, solą, pieprzem oraz olejem. Zalej nią mięso. Umytą i obraną marchewkę dopraw solą, ziołami prowansalskimi i oliwą.



Krok 2.

Cebulę obierz i pokrój w grube plastry, a umyty rabarbar na kawałki o długości 2-3 cm. Chleb pokrój w grubą kostkę i skrop olejem. Na patyczki do szaszłyków nadziewaj naprzemiennie mięso, cebulę, rabarbar i chleb.



prowansalskie - 1/2 łyżeczki

- oliwa - 1 łyżka
- ser mozzarella - 1 szt.
- botwinka liście - 1 szt.

Krok 3.

Grilluj szaszłyki i pokrojoną marchewkę przez ok. 20 minut. W tym czasie ugotuj makaron w lekko osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu.



Krok 4.

Składniki sosu zblenduj na gładką masę. Wymieszaj składniki sałatki, posyp pokruszonym serem mozzarella i polej oliwą z oliwek. Szaszłyki wyłóż na talerz i polej sosem. Obok podaj sałatkę makaronową. Smacznego!

