

Przepisy



Szaszłyki z łopatki z sałatką

 25 min. + grillowanie 30 min.

 4 os.

 490 kcal/os.

 5,20 zł/os.

Lista zakupów

- łopatka wieprzowa bez kości - 600 g
- pomidorki koktajlowe (czerwone i żółte) - 25 szt.
- czosnek - 2 ząbki
- rozmaryn - 1 łyżeczka
- tymianek - 1 łyżeczka
- olej - 4 łyżki
- młoda kapusta - 1/4 główki
- kasza gryczana - 200 g
- majonez - 2 łyżki
- posiekany koperek - 2 łyżki
- posiekany szczypiorek - 2 łyżki
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1 łyżeczka
- patyczki do grilla namoczone w zimnej wodzie - 1 opak.

Krok 1.

Mięso umyj i osusz. Pokrój na plastry o grubości około 1,5 cm. Rozbij delikatnie tłuczkiem. Pokrój wzdłuż w długie paski o szerokości około 1,5 cm. Olej wymieszaj z drobno posiekanym czosnkiem, rozmarynem, tymiankiem, solą i pieprzem. Obtocz w marynacie każdy kawałek mięsa i odstaw na około pół godziny.



Krok 2.

Młody kapustę posiekaj. 10 pomidorków koktajlowych umyj i poprzekrajaj na pół. Całość delikatnie wymieszaj z majonezem, koperkiem i szczypiorkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.



Krok 3.

Pozostałe pomidorki koktajlowe umyj. Paski mięsa nadziewaj na patyczki grillowe na przemian z pomidorkami, tak by każdy pomidor był otoczony mięsem.



Krok 4.

Kaszę gryczaną ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Szaszłyki grilluj na dobrze rozgrzanym grillu około 30 minut, co jakiś czas je obracając, aby dobrze się upiekły. Szaszłyki podawaj na talerzu obok sałatki oraz kaszy gryczanej. Smacznego!

