



całość (8 porcji) 1100 kcal
1 porcja 138 kcal

Grillowane szaszłyki owocowe

Składniki:

½ dojrzałego ananasa
2 dojrzałe banany
2 dojrzałe, ale twarde gruszki
4 dojrzałe, ale twarde figi
2 dojrzałe, ale twarde brzoskwinie
sok z 1 cytryny
4 łyżeczki cukru
owoce miechunki, do dekoracji

Coulis malinowo-pomarańczowy:

225 g malin
starta skórka i sok z ½ pomarańczy
1½ łyżki cukru, lub do smaku

Sposób przygotowania:

Namoczyć 8 bambusowych patyczków do szaszłyków w zimnej wodzie na 20 minut. Przyrządzić coulis. Rozgnieść maliny ze skórką pomarańczy, z sokiem i cukrem na purée w blenderze lub robocie kuchennym. Można przetrzeć purée przez sitko, aby usunąć pestki malin. Spróbować sosu i dodać cukru, jeśli potrzeba. Odstawić. Nagrzać grill. Przygotować ananasa, banany, gruszki, figi i brzoskwinie. Obrać, jeśli trzeba, i podzielić na kawałki wielkości kęsa. Nadziać owoce na namoczone patyczki. Układać je na przemian, żeby ciekawie i kolorowo wyglądały. Pokropić szaszłyki połową soku z cytryny i cukru. Grillować 3–4 minuty lub aż lekko się przyrumienią. Odwrócić na drugą stronę, skropić resztą soku i cukru. Grillować 3 minuty lub aż druga strona się przyrumieni, a cukier skarmelizuje. Obrąć owoce miechunki z osłonek, aby wyglądały jak kwiaty z owocem zamiast środka. Położyć po 2 szaszłyki na każdym talerzu, połączyć coulisem, udekorować owocami miechunki i podawać gorące.

Szaszłyki (8 porcji) 941 kcal; 1 porcja 118 kcal
Sos (8 porcji) 159 kcal; 1 porcja 20 kcal



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZMLECZNA