

Szaszłyk z indyka z pomidorkami koktajlowymi, papryką zieloną i bakłażanem oraz oliwą rozmarynową

Składniki:

- 100g piersi z indyka
- 200g pomidorków koktajlowych
- 1 papryka zielona
- 1/2 małego bakłażana
- 1 gałązka świeżego rozmarynu
- 4 łyżki oliwy
- 50ml soku z grejpfruta

Wykonanie:

Indyka pokrój na kostkę o grubości ok. 1,5cm. Paprykę pokrój na paski, a następnie na kwadraty wielkości kawałków indyka. Bakłażana przekrój wzdłuż na cztery części i potem każdą z nich przetnij co 1,5 - 2cm.

Liście rozmarynu oddziel od gałązki, przesyp je do moździerza, dodaj szczyptę soli i 1 łyżkę oliwy - utrzyj całość na gładką masę, po czym dolej pozostałą część oliwy i przemieszaj wszystko.

Na patyczki do szaszłyków nakłuwaj naprzemiennie mięso indyka oraz warzywa (pomidory koktajlowe użyj w całości). Gotowe szaszłyki natrzyj oliwą rozmarynową i grilluj na patelni teflonowej przez 10-15 minut lub piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni Celsjusza.

Gdy mięso całkowicie się upiecze, a warzywa zmiękną, odstaw na półmisek szaszłyki i skrop je sokiem z grejpfruta.