

Szaszłyk z łososia, papryki, cukinii, cebuli czerwonej i musztardowo-cytrynowa oliwa

Składniki:

- 100g fileta z łososia
- 1 papryka żółta
- 1/3 cukinii
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1/2 soku cytryny
- 1 łyżeczka musztardy francuskiej ziarnistej
- 3 łyżki oliwy

Wykonanie:

Łososia pokrój w kostkę o boku ok. 1,5 x 1,5 cm. Paprykę pokrój w plastry, a następnie w kostkę wielkością podobną do boków kostki łososia. Cukinię przekrój wzdłuż na cztery części i potem ponownie na mniejsze kawałki grubości ryby. Połówkę cebuli przekrój na pół i oddziel poszczególne warstwy cebuli od siebie, usuwając przy tym białą błonę.

W miseczce wymieszaj musztardę, sok z cytryny oraz oliwę. Nadziewaj przygotowane produkty na patyczki do szaszłyków wedle własnego upodobania. Za pomocą pędzelka posmaruj przygotowane szaszłyki miksturą z musztardy, cytryny i oliwy.

Szaszłyki piecz w piekarniku aż wszystkie składniki zmiękną i nie będą surowe (200 stopni Celsjusza, ok. 10-15 minut) lub na patelni grillowej, okręcając szaszłyki po kilka razy z każdej strony. Gotowe szaszłyki oprósz płatkami soli morskiej i świeżo mielonym pieprzem.