

Na patyku, w różnych wersjach

Kolorowe kompozycje z niewielkich porcji mięsa i warzyw nadzianych na patyki będą smacznym obiadem lub kolacją. Można je też podać jako poczęstunek, gdy przyjdą goście.

Szaszłyki – kto ich nie lubi? Niejeden z nas chętnie odda za nie solidną porcję mięsa. Pamiętajmy, że zestawy szaszłykowe możemy komponować w bardzo wielu i bardzo różnorodnych wariantach, a ich smak zależy trochę od naszej fantazji, trochę od tego, co mamy aktualnie w lodówce. Przygotować je można na grillu, na karbowanej patelni (griddle) lub w kuchennym piekarniku. Spróbujmy poeksperymentować.



Szaszłyki mięsne z cukinią

Składniki: 60 dag polędwiczek wieprzowych, mała młoda cukinia, kilka plasterków ananasa z konserwy, duża cebula, ząbek czosnku, 5 łyżek oleju sezamowego, łyżka octu balsamicznego, ½ łyżeczki tymianku, łyżeczka pokruszonego listka laurowego, szczypta rozmarynu, sól, pieprz

- Umyte i osuszone mięso kroimy w dość dużą kostkę, cukinię w grubsze plastry, obraną cebulę i plastry ananasa w cząstki.
- Obrany czosnek posypujemy solą i rozgniatamy lub przeciskamy przez praskę, mieszamy z olejem sezamowym, octem balsamicznymi przyprawami. Sosem polewamy rozdrobnione składniki, tak aby były jednakowo zwilżone (w razie potrzeby można dodać trochę oleju), odstawiamy na godzinę do lodówki.
- Mięso, warzywa i kawałki ananasa osączamy z marynaty. Wszystkie składniki nadziewamy na przemiennie na metalowe szpilki lub bambusowe czy też drewniane patyczki (wcześniej namoczone w wodzie – ważne!).
- Szaszłyki układamy na blasze wyłożonej folią aluminiową i wkładamy do rozgrzanego do około 180-200°C piekarnika na 20-30 minut (w trakcie pieczenia szaszłyki, od czasu do czasu, obracamy).

Podajemy z pieczonymi ziemniakami, frytkami lub pieczywem oraz surówkami.

Pikantne szaszłyki z boczkiem wędzonym

Składniki: 10 dag boczku wędzonego pokrojonego w cienkie paski, mały kalafior podzielony na różyczki, słodka papryka w proszku, po kilka kropli sosu tabasco i sosu sojowego, sól

- Długie i stosunkowo dość cienkie paski wędzonego boczku smarujemy kilkoma kroplami sosu tabasco, delikatnie skrapiamy sosem sojowym i oprószamy papryką. Odstawiamy do lodówki na 30 minut.
- Oczyszczony i optukany kalafior dzielimy na różyczki, delikatnie solimy i gotujemy na parze przez 10 minut.
- Na patyczki do szaszłyków nadziewamy na przemian plasterki boczku (jak wstążkę) i różyczki kalafiora. Układamy obok siebie na płaskiej brytfannie posmarowanej tłuszczem.
- Wstawiamy na górny poziom mocno nagrzanego piekarnika. Pieczemy 10-15 minut (w trakcie pieczenia odwracamy).

Podajemy z wiejskim chlebem z masłem, lekkim czerwonym winem lub piwem. Kalafiora z powodzeniem może zastąpić brukselka.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego
Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu