



Sposób przygotowania

Karkówkę umyj i osusz ręcznikiem kuchennym. Pokrój w dużą kostkę. Przygotuj marynatę, mieszając przyprawę do grilla z drobno posiekanym czosnkiem, solą, pieprzem oraz olejem. Zalej nią mięso. Umytą i obraną marchewkę dopraw solą, ziołami prowansalskimi i oliwą.

Cebulę obierz i pokrój w grube plastry, a umyty rabarbar na kawałki o długości 2-3 cm. Chleb pokrój w grubą kostkę i skrop olejem. Na patyczki do szaszłyków nadziewaj naprzemiennie mięso, cebulę, rabarbar i chleb.

Grilluj szaszłyki i pokrojoną marchewkę przez ok. 20 minut. W tym czasie ugotuj makaron w lekko osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu.

Składniki sosu zblenduj na gładką masę. Wymieszaj składniki sałatki, posyp pokruszonym serem mozzarella i polej oliwą z oliwek. Szaszłyki wyłóż na talerz i polej sosem. Obok podaj sałatkę makaronową. Smacznego!

Szaszłyk z rabarbarem i sosem jogurtowym



15 min.



4 os.



420 kcal/os.



6.90/os.

Składniki

Szaszłyki:

- karkówka wieprzowa bez kości - 600 g
- przyprawa do grilla - 1 opak.
- sól i pieprz - 1/2 łyżeczki
- cebula - 2 szt.
- łodyga rabarbaru - 3 szt.
- chleb pszenny - 5 kromek
- ząbek czosnku - 2 szt.
- olej - 6 łyżek

Sos:

- jogurt grecki - 1/2 szklanki
- limonka - 1/2 szt.
- liście świeżej kolendry - 3/4 szklanki
- ząbek czosnku - 1 szt.
- sól i pieprz - 1/2 łyżeczki

Sałatka:

- makaron penne - 1 opak.

- czarne oliwki - 1 mały słoik
- młoda marchewka - 1/2 kg
- sól i suszone zioła prowansalskie - 1/2 łyżeczki
- oliwa - 1 łyżka
- ser mozzarella - 1 szt.
- botwinka liście - 1 szt.
-