



przepisy.pl

Szaszłyki z grilla z orientalnym tuńczykiem



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- świeży tuńczyk - 200 gramów
- Sos Hellmann's Chilli** - 2 łyżki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżka
- cukinia - 1 sztuka
- świeży ananas - 100 gramów
- papryka czerwona - 1 sztuka
- olej sezamowy - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżka
- świeża kolendra - 1 pęczek
- sezam - 1 łyżka
- cytryna - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 2 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. W miseczce wymieszaj olej sezamowy, sos sojowy, sok z cytryny, dodaj pokrojoną drobno kolendrę oraz sos Hellmann's Chilli.
2. Rybę pokrój w kawałki 3x3 cm i zanurz w przygotowanej marynacie.
3. Cukinię pokrój w grube plastry a paprykę oraz ananasa w nieduże kawałki. Posyp przyprawą Knorr. Wszystkie składniki: rybę, cukinię, paprykę oraz ananasa nadziewaj na przemian na drewniane patyki.
4. Szaszłyki skrop oliwą i ułóż na rozgrzanym grillu. Smaż po 4-5 minut z obu stron.
5. Sezam upraż na suchej rozgrzanej patelni. Gotowe szaszłyki posyp sezamem i podawaj z chrupiącą sałatą.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl