



# Szaszłyki z łososia i ananasa, pieczone ziemniaczki z tymiankiem, brokuły

przepisy.pl



 90 minut  1 osoba  Średnie

## Składniki:

- filet z łososia bez skóry (surowy) - 1 sztuka
- mała cebula szalotka - 0.5 sztuk
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- sok z cytryny - 0.5 łyżeczek
- ananas konserwowy - 2 plastry
- małe ziemniaki - 7 sztuk
- tymianek (świeży lub suszony) - 1 szczypta
- oliwa z oliwek - 0.5 łyżeczek
- brokuł - 0.25 sztuk
- Flora ProActiv** - 2 łyżeczki

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

## Sposób przygotowania:

1. Umyj rybę i osusz, następnie pokrój w grubą kostkę. Przygotuj marynatę: szalotkę pokrój w drobną kosteczkę, czosnek przeciśnij przez praskę, dodaj sok z cytryny. Do gotowej marynaty włóż kawałki łososia, oprósz świeżo mielonym kolorowym pieprzem i dokładnie wymieszaj. Rybę marynuj przez ok. 1 godzinę w lodówce.
2. Ananasa pokrój w większe kawałki i nadziejaj naprzemiennie z łososiem na szpatułki do szaszłyków. Szaszłyki usmaż na patelni grillowej.
3. Ziemniaki dokładnie wyszoruj, obierz, przekrój na połówki, rozłóż w naczyniu żaroodpornym, posyp tymiankiem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C do uzyskania złotego koloru. Upieczone ziemniaczki wymieszaj z 1 łyżeczką Flory ProActiv.
4. Brokuły ugotuj al dente na parze. Okraś 1 łyżeczką Flory ProActiv.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)