

Szaszłyki z owoców morza

Szaszłyki z owoców morza – morska uczta na patyku

Delikatne kawałki dorsza, soczyste krewetki i kolorowe surimi tworzą harmonijną kompozycję na patyczkach do szaszłyków. Ta prosta w przygotowaniu przekąska zachwyca intensywnym smakiem morza, podkreślonym przez aromatyczną przyprawę Knorr. Wystarczy pokroić składniki, nadziać na patyczki, zamarynować i upiec w piekarniku. Po 15 minutach pieczenia w temperaturze 180 stopni, szaszłyki nabierają złocistego koloru i są gotowe do podania. Słodki [sos](#) chilli doskonale dopełnia smak tej morskiej przekąski.

Dla kogo?

Szaszłyki z owoców morza to propozycja dla miłośników kuchni morskiej, którzy cenią sobie proste, ale wyraziste smaki. Sprawdzą się zarówno jako przekąska dla dorosłych, jak i sposób na przekonanie dzieci do jedzenia ryb. Dzięki atrakcyjnej formie podania, nawet osoby niechętne do spożywania owoców morza mogą dać się skusić.

Na jaką okazję?

Idealne na letnie grillowanie, przyjęcia w ogrodzie czy kolację w gronie przyjaciół. Świetnie sprawdzą się również jako elegancka przystawka podczas uroczystej kolacji. Można je przygotować wcześniej i upiec tuż przed podaniem, co czyni je doskonałym wyborem dla zapracowanych gospodarzy.

Czy wiesz, że?

Owoce morza są bogatym źródłem białka, witamin z grupy B oraz

jodu i selenu. Regularne spożywanie ryb i owoców morza wspomaga pracę mózgu i układu nerwowego. Dorsz jest szczególnie ceniony za niską zawartość tłuszczu i wysoką wartość odżywczą.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami, dodając między kawałki owoców morza plasterki cytryny, kawałki papryki czy cukini. Wypróbuj różne marynaty – z dodatkiem miodu, sosu sojowego czy świeżych ziół. Szaszłyki można również podać na ciepłym ryżu z warzywami lub z grillowaną bagietką.