

# Szaszłyki warzywne

Czas ogółem **30 min** 30 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**481 kJ / 115 kcal**

Tłuszcz: **3 g** Białko: **4 g**

Węglowodany: **18 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

<b>400 g</b>	cukinii
<b>400 g</b>	czerwonej papryki
<b>300 g</b>	bakłażana
<b>150 g</b>	cebuli dymki
<b>Marynata</b>	
<b>2 łyżki</b>	oliwy
<b>1 łyżka</b>	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
<b>2 łyżki</b>	soku z limonki
<b>1</b>	ząbek czosnku
<b>1 łyżka</b>	posiekanej natki pietruszki
<b>1 łyżka</b>	posiekanej bazylii

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Umyte warzywa kroimy na kawałki wielkości około 3x3 cm.

### Krok 2

Oliwę mieszamy z sosem sojowym, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z limonki i posiekanymi ziołami. Powstałą marynatą nacieramy warzywa. Odstawiamy je na 15 minut.

### Krok 3

Grillujemy je z obu stron na rozgrzanej patelni.

### Krok 4

Podajemy z pieczywem lub jako dodatek do innych dań.