

Antienos šašlykas su kuskuso kruopomis



Gaminimas

Paruošimas:

1. Ant medinių iešmelių veriamė šišlyko gabaliuką, tada cukinijos gabaliuką, vėl šišlyką ir papriką. Taip susluoksniuojame visus iešmelius ir kepame įkaitintoje 200 °C orkaitėje 25 min.
2. Kruopas suberiame į dubenį, sumaišome su druska, užpilame verdančiu vandeniu ir uždengiame. Palaukiame keletą minučių, kol kuskusas išbrinks.
3. Agurkus sutarkuojame burokine tarka ir rankomis gerai nuspaudžiame nuo skysčio. Viską sumaišome su jogurtu, česnaku, alyvuogių aliejumi, citrinų sultimis, druska ir pipirais.

Už receptą dėkojame Fitas.lt
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

450 g	Kitchen me antienos šišlyko
	Paprikos
mažos	cukinijos
250 g	kuskuso
	Druskos
	Tzatziki padažui:
1 stiklinė	graikiško jogurto
2	agurkai
2 skiltelės	česnako
1 šaukštas	alyvuogių aliejaus
1 šaukštas	citrinų sulčių
pagal skonį	Druskos, pipirų