

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Μερίδες: 4



ΥΛΙΚΑ

- 1 γλυκοπατάτα (καθαρισμένη) και κομμένη σε κύβους
- 2 καρότα
- 1-2 καλαμπόκια
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη στη μέση, ξεσποριασμένη και ξανά κομμένη σε ίσα τετράγωνα κομμάτια
- 1 πράσινη πιπεριά κομμένη με τον ίδιο παραπάνω τρόπο
- 8 κομμάτια ανανά
- 8 Ντοματίνια
- 8 μανιτάρια
- Ελαιόλαδο για άλειμμα με το βουρτσάκι
- Αλάτι και πιπέρι
- 4 ξύλινες σμίλες

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Βράσε τη γλυκοπατάτα, τα καρότα και το καλαμπόκι για λίγα λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά. Πρόσεξε μην τα ψήσεις πολύ.
2. Πέρασε τους κύβους λαχανικών, τα κομμάτια από καλαμπόκια, τα μανιτάρια, τα κομμάτια από ανανά και τις κερασοντομάτες στις ξύλινες σμίλες κάνοντας μοτίβα.
3. Άλειψέ τα σουβλάκια λαχανικών με ελαιόλαδο και αλατοπιπέρωσέ τα.
4. Βάλε τα στο γκριλ, ή στη φριτέζα αέρος και άσε τα να ψηθούν για λίγα λεπτά μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφένιο χρώμα και να μαλακώσουν.
5. Σέρβιρέ τα με ρύζι και σαλάτα ή βάλε τα στην πίτα με γιαούρτι.

Μπορούν να ψηθούν στο φούρνο μας (γκριλ) ή στη φριτέζα αέρος (air fryer), φτάνει να ακολουθήσουμε δύο σημαντικές πληροφορίες:

1. Κάποια από τα λαχανικά πρέπει να προμαγειρευτούν ξεχωριστά στην αρχή, κι αυτό γιατί κάποια λαχανικά έχουν την τάση να καίγονται επιφανειακά αλλά να μην ψήνονται ικανοποιητικά μέσα.
2. Φροντίζουμε να μουλιάσουμε για λίγο σε νερό τις ξύλινες σμίλες για να μην καούν κατά το ψήσιμο.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>