



Ανανάς ψητός

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

6'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **κατσαρολάκι** βάζουμε τον χυμό και το ξύσμα από τα λάιμ, το μέλι και το τσίλι σε μέτρια φωτιά, μέχρι να λιώσει το μέλι και να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Με ένα **κοφτερό μαχαίρι** κόβουμε τον ανανά σε φέτες πάχους 2 εκ.
- Ζεσταίνουμε το μπάρμπεκιου και αφού αλείψουμε με ένα πινέλο τα κομμάτια του ανανά με τη μαρινάδα, τα ψήνουμε για 3 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να καραμελώσουν καλά εξωτερικά και να ψηθούν.
- Τα αποσύρουμε από τη σχάρα και κόβουμε προσεκτικά τη φλούδα τους.
- Απλώνουμε μία κουταλιά της σούπας γιαούρτι σε κάθε φέτα και την πασπαλίζουμε με τα φουντούκια και τα φύλλα δυόσμου.

Συστατικά

- Ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- 150 γρ. μέλι
- 1/2 πιπεριά τσίλι, κόκκινη, χωρίς σπόρους, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- 1 ανανά, ώριμο

Για το σερβίρισμα

- 150 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 50 γρ. φουντούκια, ψιλοκομμένα
- φύλλα δυόσμου, λίγα, ψιλοκομμένα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

176 Θερμίδες (kcal)	4.8 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	28.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	7%	3%	11%
28.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.06 Αλάτι (γρ.)
31%	5%	11%	1%