



Γαρίδες σουβλάκι με λαδολέμονο

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 70 γρ. ελαιόλαδο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 πρέζα μπούκοβο
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- αλάτι
- πιπέρι
- 400 γρ. γαρίδες, Νο 1
- 70 [λαδολέμονο](#)

Για το σερβίρισμα

- 1 λεμόνι, σε φέτες
- ρόκα
- ντοματίνια

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε τα 50 γρ. ελαιόλαδο, τον χυμό και το ξύσμα από το λεμόνι, το μπούκοβο, το σκόρδο, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Βάζουμε τις γαρίδες στη μαρινάδα και μπορούμε να μεταφέρουμε στο ψυγείο σκεπασμένες με μεμβράνη για 30-60 λεπτά για να μαριναριστούν.
- Τοποθετούμε σε δυνατή φωτιά την [ψηστήρα](#) και βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Περνάμε τις γαρίδες σε ειδικά καλαμάκια για σουβλάκι και ψήνουμε σε δύο δόσεις στην ψηστήρα για 1 λεπτό από κάθε πλευρά.
- Στη δεύτερη δόση προσθέτουμε επιπλέον 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Σερβίρουμε με λαδολέμονο, ρόκα, ντοματίνια και φέτες λεμονιού.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

119 Θερμίδες (kcal)	7.4 Λιπαρά (γρ.)	1.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.6 Υδατ/κες (γρ.)
6%	11%	6%	0%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.95 Αλάτι (γρ.)
1%	24%	2%	16%