



Σουβλάκι λαχανικών

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**55'**Χρόνος
Ψησίματος**6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Βάζουμε τις πατάτες σε ένα ταψί και ψήνουμε για 30-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και ρυθμίζουμε τον φούρνο στο γκριλ στους 200°C.
- Βάζουμε τα ξυλάκια να μουλιάσουν σε ένα μπολ με μπόλικο νερό.
- Παράλληλα, κόβουμε τα κολοκυθάκια και τη μελιτζάνα σε φέτες πάχους 1 εκ., το κρεμμύδι στα 4, κρατάμε τα φύλλα διπλά (δηλαδή δύο φύλλα μαζί), τις πιπεριές σε κυβάκια 2 εκ. και ταμανιτάρια στα 4.
- Τα βάζουμε όλα σε ένα μπολ και προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το ελαιόλαδο, την κέτσαπ και το σκόρδο. Προσθέτουμε και τις πατάτες. Ανακατεύουμε και καρφώνουμε στα ξυλάκια τα λαχανικά διαδοχικά και τα στοιχίζουμε σε μία σχάρα πάνω σε ένα ταψί.
- Ψήνουμε για 10 λεπτά και στη συνέχεια αναποδογυρίζουμε τα καλαμάκια και ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά.

Συστατικά

- 200 γρ. πατάτες baby
- 2 κολοκυθάκια
- 1 μελιτζάνα, μικρή
- 1 κρεμμύδι
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 6μανιτάρια champignon
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. [οπιτική κέτσαπ](#)
- 1/2 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

109 Θερμίδες (kcal)	3.4 Λιπαρά (γρ.)	0.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.0 Υδατ/κες (γρ.)
5%	5%	3%	6%
7.6 Σάκχαρα (γρ.)	2.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.26 Αλάτι (γρ.)
8%	5%	15%	4%