



Σουβλάκι μανιταριών

15'Χρόνος
Εκτέλεσης**15'**Χρόνος
Ψησίματος**6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε τα μανιτάρια σε 3 φέτες πάχους 1 εκ. και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε στο μπολ το βαλσάμικο, τη σόγια, το σκόρδο κομμένο σε φέτες, το θυμάρι, το αλάτι και το πιπέρι. Επειδή η σόγια είναι αρκετά αλμυρή προσοχή με το αλάτι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε για 30 λεπτά να μαριναριστούν τα μανιτάρια.
- Όσο μαρινάρονται τα μανιτάρια μουλιάζουμε τα ξυλάκια σε άφθονο νερό.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 230ο στο γκριλ.
- Περνάμε τα μανιτάρια από το ξυλάκι (περίπου 4 φέτες σε κάθε ξυλάκι).
- Στοιχίζουμε τα ξυλάκια σε μία σχάρα πάνω από ένα ταψί. Λαδώνουμε με ένα πινέλο και ψήνουμε για 10 λεπτά.
- Στη συνέχεια γυρνάμε τα ξυλάκια και ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 500 γρ. μανιτάρια champignon, μεγάλα
- 50 γρ. ξίδι βαλσάμικο
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 3 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

43 Θερμίδες (kcal)	2.3 Λιπαρά (γρ.)	0.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.1 Υδατ/κες (γρ.)
2%	3%	2%	1%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	2.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.93 Αλάτι (γρ.)
1%	6%	3%	16%