



Σουβλάκι με 3 λαχανικά

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε το 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια φωτιά.
- Αφαιρούμε τα κοτσάνια από τα μανιτάρια. Ρίχνουμε τα μανιτάρια στο τηγάνι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Τα μεταφέρουμε σε ένα [μπολ](#) και αλατοπιπερώνουμε.
- [Κόβουμε](#) τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες σε ροδέλες πάχους 2 εκ.
- Αν η μελιτζάνα είναι παχιά κόβουμε την κάθε ροδέλα στη μέση.
- Σοτάρουμε τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες για 1-2 λεπτά σε δύο δόσεις συμπληρώνοντας το ελαιόλαδο στο τηγάνι.
- Μεταφέρουμε στο μπολ, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.
- Καρφώνουμε στα ξυλάκια για σουβλάκια ή στις [σουβλές inox](#) εναλλάξ τα λαχανικά και σεββίρουμε πάνω από φύλλα ρόκας μαζί με λίγα ντοματίνια [κομμένα](#).

Συστατικά

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. μανιτάρια champignon
- 2 κολοκυθάκια
- 2 μελιτζάνες
- αλάτι
- πιπέρι
- ρόκα, τα φύλλα, για το σεββίρισμα
- ντοματίνια, λίγα, κομμένα, για το σεββίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

38 Θερμίδες (kcal)	1.7 Λιπαρά (γρ.)	0.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.8 Υδατ/κες (γρ.)
2%	2%	2%	1%
2.2 Σάκχαρα (γρ.)	1.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.09 Αλάτι (γρ.)
2%	3%	9%	2%