



Σουβλάκια με χαλούμι, κολοκυθάκια και ντοματίνια

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

1'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μαρινάδα

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της μαρινάδας σε ένα [μπολάκι](#) και το κρατάμε στο ψυγείο μέχρι να το χρειαστούμε.

Για τα σουβλάκια

- Βάζουμε τα καλαμάκια σε νερό να μουσκέψουν για 30 λεπτά. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και [ανοξειδωτές σούβλες](#).
- [Κόβουμε](#) τα κολοκυθάκια στα δύο κατά μήκος και μετά κόβουμε το κάθε μισό κολοκυθάκι σε χοντρά ημισφαίρια 1,5-2 εκ.
- Κόβουμε το κρεμμύδι στα 6 και χωρίζουμε τα φύλλα του.
- Περνάμε εναλλάξ στα καλαμάκια ή στις σούβλες τα κολοκυθάκια, το τυρί, το κρεμμύδι και τα ντοματάκια.
- Ψήνουμε στα κάρβουνα απλώνοντας τη μαρινάδα με ένα πινέλο.

Συστατικά

- 2 κολοκυθάκια, μέτρια
- 1 κρεμμύδι, μεγάλο, ξερό
- 250 γρ. χαλούμι, κομμένο σε κυβάκια 2 εκ.
- 16 ντοματίνια

Για τη μαρινάδα

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2 κ.γ. θυμάρι
- 1 κ.γ. μουστάρδα, ντιζόν

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

272 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	10.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	24%	55%	4%
8.6 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.0 Αλάτι (γρ.)
10%	34%	13%	33%