**Szaszłyki z batatów**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Składniki dla 4 osób:**

2 bataty (każdy o wadze ok. 250 g)

2 cukinie (ok. 150 g)

1 bakłażan (ok. 250 g)

150 g średnich pieczarek

2 czerwone cebule (po ok. 60 g)

2-3 łodygi szałwii

3 łyżki oliwy z oliwek

Sól

Pieprz

3 łyżki octu balsamicznego

200 g kwaśnej śmietany

Drewniane patyczki

**1.** Bataty umyć i gotować pod przykryciem w dużej ilości wody przez 15-20 minut. Odlać wodę, ostudzić pod zimną wodą i odstawić do ostygnięcia.

**2.** W międzyczasie oczyścić, umyć i osuszyć cukinię i bakłażan. Oczyścić pieczarki. Obrać i pokroić cebulę na ćwiartki. Szałwię umyć, otrząsnąć z wody i oderwać listki od łodyg.

**3.** Bataty obrać, przekroić wzdłuż i pokroić na szerokie kawałki. Nadziewać bataty na przemian z przygotowanymi warzywami na patyczki.

**4.** Rozgrzać oliwę z oliwek na dużej patelni grillowej i opiekać w nim szaszłyki warzywne przez ok. 10 minut z każdej strony. Przed samym końcem opiekania dodać listki szałwii. Doprawić szaszłyki solą i pieprzem, ułożyć na talerzach. Skropić octem balsamicznym i posypać szałwią. Podawać z kwaśną śmietaną.

**Czas przygotowania:** ok. 1 godzina

**Wartości odżywcze w jednej porcji:**

Energia: 380 kcal/1590 kJ

Białko: 7,5 g

Tłuszcz: 20,3 g

Węglowodany: 41 g

WW: 3,3

WW/100 g: 0,8