**Rozmarynowe szaszłyki**

**z batatów i ananasa**

****

**Składniki na 4 porcje:**

500 g batatów

8 gałązek rozmarynu

6 łyżeczek płynnego miodu

1 papryczka chilli

½ ananasa (ok. 400 g)

1-2 gałązki mięty

250 g jogurtu

olej do grilla

**Przygotowanie:**

**1.** Bataty gotować przez 20 minut. Listki rozmarynu oddzielić od gałązek, pozostawiając ok. 2,5 cm od góry z listkami. Drugą stronę każdej gałązki uciąć pod kątem. Jedną czwartą listków rozmarynu posiekać i wymieszać z 4 łyżeczkami miodu.

**2.** Papryczkę chilli przeciąć wzdłuż na pół, usunąć nasiona, drobno posiekać i dodać do miodu z rozmarynem. Odłożyć na bok. Ananasa obrać, wyciąć środek. Najpierw pokroić na plastry o grubości ok. 1,5 cm, potem w kostkę. Oddzielić listki mięty od łodyżek i grubo posiekać. Wymieszać jogurt, listki mięty i 2 łyżeczki miodu.

**3.** Bataty odsączyć, poczekać, aż ostygną i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę. Kawałki batatów i ananasa nadziewać na przygotowane wcześniej gałązki rozmarynu. Ruszt od grilla posmarować olejem. Grillować szaszłyki po obydwu stronach przez 4-6 minut. Po zakończeniu grillowania, posmarować marynatą miodową. Podawać z dipem miętowym.

Czas przygotowania: ok. 45 minut.

**Wartości odżywcze w 1 porcji:**

Energia: 291 kcal / 1220 kJ

Białko: 4,83 g

Tłuszcz: 3,56 g

Węglowodany: 57,6 g