

ΨΑΡΙ ΣΟΥΒΛΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΤΟΜΟ:

100 γρ. ψάρι φιλέτο μπακαλιάρο ή ξιφία

$\frac{1}{4}$ πράσινη πιπεριά

$\frac{1}{4}$ κόκκινη πιπεριά

$\frac{1}{4}$ ντομάτα

$\frac{1}{4}$ κρεμμύδι

ρίγανη, αλάτι, λεμόνι, ελαιόλαδο

1 ξυλάκι για σουβλάκι

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

- Πλύνε και στράγγισε το ψάρι
- Κόψε το ψάρι σε κύβους στο σανιδάκι
- Κόψε τα λαχανικά σε κύβους ώστε να μπορούν να περαστούν στο σουβλάκι.
- Πέρασε το ψάρι εναλλάξ με τα λαχανικά στο σουβλάκι.
- Ψήσε το σουβλάκι στη σχάρα για 20' σε μέτριο φούρνο στους 150 - 200 βαθμούς.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!