

Kampasimpukkavartaat

Valmistelut: 10 minuuttia + 4 tunnin marinoitumisaika

Grillaus: 5 minuuttia

4 annosta

4 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2 rkl	sitruunamehua
2 rkl	persiljasilppua
$\frac{1}{2}$ tl	fenkolinsiemeniä rouhittuna
1	valkosipulin kynsi silputtuna
1	pienen appelsiinin raastettu kuori
500 g	perattuja kampasimpukoita
1	kesäkurpitsa paloina
1	punasipuli lohkoiksi leikattuna
<p>1. Sekoita kulhossa öljy, sitruunanmehu, persilja, rouhitut fenkolinsiemenet, valkosipuli ja raastettu appelsiininkuori. Pyöritä kampasimpukat hyvin seoksessa. Peitä kulho ja anna marinoitua jääkaapissa vähintään 4 tuntia, mieluiten yön yli.</p> <p>2. Kytke uunin grilli. Aseta grillin alle uunipannu ja sen päälle ritilälle. Voitele kevyesti 4 metallivarrasta ja pujota niihin vuorotellen kampasimpukoita, kesäkurpitsapaloja ja sipulilohkoja.</p> <p>3. Aseta vartaat uuniritilälle. Grilla vartaita pari kertaa kääntäen, kunnes simpukat ovat läpikuultamattomia (noin 5 minuuttia). Nosta vartaat lämmitetyille lautasille.</p>	

Simpukkavartaiden kera sopii hyvin täysjyväriisi.



kampasimpukat



Ripaus tryffeliä

kampasimpukka

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 162

Rasvaa yhteensä 8 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 130 mg

Proteiineja 20 g

Hiilihydraatteja 2 g

Natriumia 374 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal