



Szaszłyki z kurczakiem i warzywami

★★★★★ (16)

🕒 10 minut +

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 60.18 kcal 3.01%	🥩 Białko 4.37 g 8.74%	🍞 Węglowod. 4.60 g 1.7%	🐔 Tłuszcze 3.34 g 4.77%	🌾 Błonnik 1.41 g 5.64%	GDA 3.01 %
---------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50g
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Pomidor koktajlowy - 40g (2 sztuki)
- Cukinia - 50g
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oliwę połącź z posiekany koperką.**KROK 2:** Mięso z kurczaka ołucz, oczyść i wysusz ręcznikiem papierowym. Pokrój w dużą kostkę, połącź z jogurtem zmieszany z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Odstaw na kilka minut.**KROK 3:** Warzywa umyj, pokrój w kostkę (odpowiadającą rozmiarem kostkom mięsa) i natrzyj oliwą z koperkiem.**KROK 4:** Na drewniane patyki nabijaj po kolei mięso i warzywa. Szaszłyki ułóż w naczyniu żaroodpornym, przykryj i wstaw do nagrzanego do 180°C piekarnika na 25 minut. Na kilka minut przed końcem pieczenia naczynie odkryj.

*Gotowe szaszłyki podawaj na ciepło z ryżem lub ziemniakami.

Smacznego!

