

Szaszłyki z kurczaka



Trudność: □□□□□

Czas przygotowania: 2g 0min , Czas gotowania: 20min
Całkowity czas: 2g 20min , Porcja: 4

0 Kalorii , **0 g** Cukrów , **0 g** Tłuszczu , **0 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/szaszlyki-z-kurczaka>

Przygotowanie

Cebulę posiekaj. Wyciśnij sok z cytryny. Cebulę, sok z cytryny, oliwę z oliwek i pieprz włóż do płaskiego naczynia i wszystko wymieszaj dokładnie łyżką. Piersi z kurczaka umyj, posól i pokrój w kostkę. Ułóż kostki mięsa w zalewie i pozostaw kilka godzin, żeby dobrze skruszało, od czasu do czasu obracając mięso. W międzyczasie pokrój paprykę na kwadraty i cukinię na krótkie kawałki. Mięso i warzywa nadziewaj na szpikulce tak, żeby składniki obok siebie były różne. Podgrzej ruszt, następnie opiekaj na nim szaszłyki przez około 10 minut. Obróć raz lub dwa razy, żeby równo się upiekły.

▣ **Porady dotyczące przepisu**

Szaszłyki podawaj z gotowanymi, pieczonymi ziemniakami lub gotowanym ryżem.



Składniki

- 2 piersi z kurczaka
- 1 cukinia
- 1 papryka
- 1 szczypta pieprzu
- 1 szczypta soli
- 1 cebula
- 1 cytryna
- 150 ml oliwy z oliwek

Kategorie

Drób i królik, Mięso, Rodzina, Dania główne