

Przepisy



Szaszłyki z kurczaka z dipem i sałatką

 20 min + grillowanie 15 min

 4 os.

 490 kcal/os.

 6,90 zł/os.

Lista zakupów

- podwójny filet z kurczaka - 2 szt.
- marchew - 1 szt.
- boczek - 150 g
- przyprawa do grilla - 2 łyżki
- jogurt grecki - 300 g
- przyprawa curry - 1 łyżka
- papryka, różne kolory - 3 szt.
- olej - 6 łyżek
- piwo - 1 szt.
- główka młodej kapusty - 1/2 szt.
- cebula dymka ze szczypiorem - 1 pęczek
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

Krok 1.

Filet z piersi kurczaka umyj i osusz. Pokrój w kostkę o grubości 2-3 cm. Skrop olejem i natrzyj przyprawą do grilla.



Krok 2.

Od dymki odkrój cebulę i pokrój ją w krążki lub w cząstki, paprykę w kostkę, a boczek w plastry. Nadziewaj mięso na patyczki do szaszłyków na przemian z kolorową papryką, boczkiem i cebulą.



Krok 3.

Szaszłyki grilluj, od czasu do czasu polewając piwem. Wymieszaj 4 łyżki jogurtu greckiego z pokrojoną w drobną kostkę pozostałą papryką, częścią posiekanego szczypioru, przyprawą curry oraz solą i pieprzem.



Krok 4.

Kapustę pokrój w kostkę, marchewkę umyj i zetrzyj obieraczką na plastry. Pokrojone warzywa włóż do szklanego naczynia. Pozostałą część jogurtu greckiego połącz z sokiem z cytryny, dodaj posiekany czosnek, sól i pieprz, a następnie wymieszaj. Zalej warzywa sosem i posyp pozostałym szczypiorkiem. Szaszłyki wyłóż na talerz, podawaj z dipem i sałatką. Smacznego!

