

SPRAWDZONY PRZEPIS NA

SZASZŁYKI Z KURCZAKA, CUKINII I PAPRYKI

SKŁADNIKI:

- 3/4 kg piersi kurczaka
 - 1 średniej wielkości cukinia
 - 1 czerwona papryka
 - 1 żółta papryka
 - 2 średnie czerwone cebule
- marynata:
- 1/4 szklanki oleju
 - sok z jednej cytryny
 - 3 ząbki czosnku
 - 1 łyżka suszonego oregano
 - 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżka grubo zmielonego czarnego pieprzu
 - sól
- Patyczki do szaszłyków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Papryki przekrój na pół, usuń nasiona, następnie pokrój na kawałki o boku około 2 cm.
2. Cukinię pokrój na półplasterki o grubości około 2 cm. Obrane cebule pokrój na ósemki.
3. Piersi kurczaka pokrój na kawałki o boku około 2 cm.
4. Wszystkie warzywa umieść w jednej misce, mięso włóż do drugiej miseczki.
5. Obrane ząbki czosnku przeciśnij przez prasę, dodaj do pozostałych składników marynaty, dokładnie wymieszaj.
6. Do warzyw i mięsa wlej po pół porcji marynaty, wymieszaj, by wszystkie kawałki się nią pokryły, przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na 2-3 godziny.
7. Na patyczki do szaszłyków nadziewaj na przemian mięso i warzywa.
8. Grillu po 2-3 minuty z każdej strony (czyli w sumie około 10-12 minut).

Do szaszłyków możesz użyć również inne ulubione warzywa czy wyroby mięsne np. pieczarki, bakłażany, boczek wędzony, kielbasę.

SMACZNEGO!