

Fasolka z grilla w papilotach



MYSZA75



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

| | |
|--|-----------------|
| żółta fasolka szparagowa | 20 dkg |
| wędzony boczek | 6 plasterów |
| pierś z kurczaka | 1 sztuka |
| cukinia | 1 sztuka |
| sól i pieprz | 1 do smaku |
| Papryka wędzona słodka mielona Prymat | 1 do smaku |
| pomidorki koktajlowe | 6 sztuk |
| olej | 1 do smarowania |
| Papryka ostra mielona Prymat | 1 do smaku |
| sos | |
| jogurt grecki | 200 g |
| koper świeży | 7 gałązek |
| sól i pieprz | 1 do smaku |
| czosnek | 2 ząbki |
| ogórek zielony | 1 sztuka mały |
| oliwa | 1 łyżka |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Fasolkę obieram i gotuję al dente w osolonej wodzie. P
- KROK 2 Cukinię kroję w długie cienkie plastry. i wrzucam do wrzątku na dwie minuty żeby cukinia była bardziej elastyczna.
- KROK 3 ierś z kurczaka kroję w długie paski solę, pieprzę odstawiam na 10 minut.
- KROK 4 Na każdym plastrze cukinii układam po 6 fasolek zwijam. Następnie owijam plastrem boczku, na który nawijam po plastrze piersi z kurczaka. Spinam wykałaczką żeby wszystko lepiej się trzymało. Posypuje papryką wędzoną. Smaruję pędzlem oliwą.
- KROK 5 Fasolki grilluję obracając z każdej strony razem z pomidorkami.
- KROK 6 Sos:

Ogórek ze skórą ścieram na tarce jarzynowej, sole, pieprzę odlewam wodę którą ogórek puścił. Do miseczki przekładam jogurt, dodaję czosnek sprasowany, ogórka, doprawiam solą, pieprzem, dodaję koperek pokrojony.