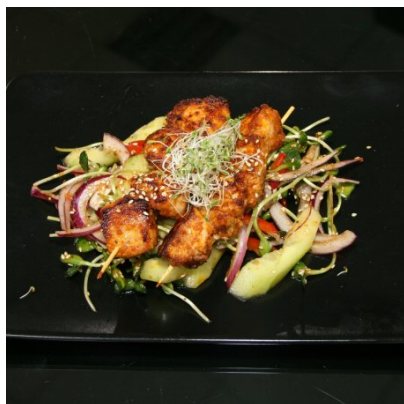


Przepis dnia II, odc. 31: Pikantne szaszłyki z kurczaka z sałatką ze świeżych warzyw i kiełków



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

pierś z kurczaka 500 g

Marynata

przyprawa do kurczaka - pikantna 1 opakowanie

musztarda rosyjska 1 łyżka

olej rzepakowy 3 łyżki

miód 1 łyżka

sól morska

imbir mielony

Sałata

kiełki soi 1 garść

ogórek 1 szt.

papryka czerwona 1 szt.

cebula czerwona 1 szt.

ziarna sezamu 1 łyżka

sos sałatkowy paprykowo-zielony Prymat 1 opakowanie

woda 2-3 łyżki

olej 3 łyżki (z suszonych pomidorów)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać, połączyć z filecikami z kurczaka i odstawić na ok. 30 minut do lodówki. Sos sałatkowy paprykowo-ziółowy mieszamy z wodą i olejem z suszonych pomidorów. Wszystkie składniki sałatki wymieszać i zalać przygotowanym sosem.
- KROK 2 Fileciki nadziać na szpadki do szaszłyków .
- KROK 3 Usmażyć je na patelni grillowej lub grillu.
- KROK 4 Paprykę i ogórka pokroić w paseczki, cebulę pokroić w piórka. Ziarna sezamu uprażyć. Wszystko wymieszać z kiełkami i sosem sałatkowym. Szaszłyki podawać z przygotowaną sałatką.
- KROK 5 Smacznego!