

Szaszłyki warzywne z piersią z kurczaka grillowane



MARIUSZEK8



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki marynaty

jogurt naturalny	1 l
sól ziołowa	
czarny pieprz mielony Prymat	
posiekane listki tymianku	4 łyżki
sos sojowy	2 łyżki
piers z kurczaka	1 kg

Składniki szaszłyka

papryka czerwona	2 szt.
papryka zielona	
cukinia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Jogurt naturalny wlewamy do miski, ja dałem suszony tymianek to rozcieramy go w dłoniach i dodajemy do jogurtu. Wlewamy 2 łyżki sosu sojowe. Wszystko razem dokładnie mieszamy. DO smaku według upodobnień dodajemy pieprz czarny mielony. Ja dodałem do zamarynowania 1 kg piersi z kurczaka.
- KROK 2 Piers z kurczaka kroimy w większą kostkę i wrzucamy do marynaty. Następnie dokładnie mieszamy i odkładamy na noc najlepiej

- KROK 3 Paprykę czerwoną i zieloną dokładnie myjemy i kroimy w większą kostkę. Cukinię kroimy w plasterki. Zасыpujemy je solą i czekamy aż puszczą wodę. Wtedy je wysuszamy.
- KROK 4 Bierzemy patyczki do szaszłyków i nadziewamy tak jak my chcemy np. mięsko, papryka czerwona, mięsko, papryka zielona, mięsko, cukinia, mięsko, papryka czerwona.
- KROK 5 Przygotowane szaszłyki układamy na tackę do grilla i grillujemy aż mięsko będzie upieczone. Życzę smacznego!