

Filet z kurczaka z warzywami



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	2 sztuki
cukinia	1 sztuka
bakłażan	1 sztuka
cykoria	1 sztuka
oliwa	3 łyżki
sok z cytryny	
papryka czerwona	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa i filety dokładnie umyć, osuszyć, pokroić. Przygotować marynatę: oliwę zmieszać z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ziołami. Osuszone filety i warzywa włożyć do marynaty i trzymać w lodówce przez godzinę. Następnie grillować mięso i warzywa, aż będą miękkie. Ułożyć naprzemiennie: krążki bakłażanu, cukinii, paski z kurczaka, cykorii. Spić wykałaczkami.