

## Szaszłyki z kurczakiem, pieczarkami i papryką

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 8 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 87 kcal \ B-11 g \ T-3 g \ W-5 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ cebula czerwona – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 1 łyżeczka (20 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ pieczarki mini – 24 sztuki (200 g)
- ✓ oregano – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)

### Przygotowanie

1. W miseczce wymieszaj przeciśnięty przez praskę czosnek, jogurt naturalny, koncentrat, sok z cytryny i przyprawy. Dodaj mięso pokrojone na kawałki, wymieszaj i odstaw na 2-3 h.
2. Warzywa pokój na kawałki i wymieszaj z oliwą.
3. Na patyczki do szaszłyków nadziej naprzemiennie warzywa i mięso.
4. Piecz w 200C przez 20-30 minut. W międzyczasie obróć 2x.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/szaszlyki-z-kurczakiem-pieczarkami-i-papryka/>