

Szaszłyki z kurczakiem i warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut + 1h
- 10 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 99 kcal \ B-10 g \ T-5 g \ W-4 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 79 kcal \ B-8 g \ T-4 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/4 łyżeczki
- ✓ curry – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ cukinia – 1 sztuka (200 g)
- ✓ czerwona cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ pieczarki – 1/2 opakowania (250 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ oregano – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Mięso pokrój w kostkę, dodaj przyprawy, oliwę, wymieszaj i odstaw na godzinę.
2. Warzywa pokrój na kawałki, dopraw i wymieszaj z oliwą.
3. Składniki nabiajaj na namoczone patyczki do szaszłyków (dzięki moczeniu, patyczki nie spalą się) i ułóż w koszu frytkownicy beztłuszczowej.
4. Piecz w 200C przez 9 minut w trybie Airfry. Jeśli używasz piekarnika, piecz w 200C przez 25 min i w międzyczasie obróć.
5. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/szaszlyki-z-kurczakiem-i-warzywami/>