

# Soczyste pałki Pieczone z Warzywami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 45 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 584 kcal \ B-58 g \ T-22 g \ W-33 g \ BŁ-5 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 103 kcal \ B-10 g \ T-4 g \ W-6 g \ BŁ-1 g

## Składniki

### Kurczak

- Kurczak, pałka – 6 sztuk (750 g)
- Papryka słodka – 2 łyżeczki (8 g)
- Papryka ostra – 1/2 łyżeczki
- Czosnek granulowany – 1 łyżeczka (4 g)
- Sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- Pieprz – 1/2 łyżeczki
- Oliwa – 2 łyżki (20 g)

### Warzywa

- Ziemniaki – 6 sztuk (400 g)
- Papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- Oliwa – 2 łyżki (20 g)
- Marchew – 1 sztuka (70 g)
- Cebula czerwona – 1 sztuka (50 g)
- Cebula – 1 sztuka (50 g)
- Papryka czerwona – 1 sztuka (160 g)
- Pomidorki koktajlowe – 2 garście (150 g)
- Pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)

## Przygotowanie

1. Mięso oczyść, przełóż do miski. Dodaj przyprawy: paprykę słodką, ostrą, czosnek granulowany, sól i pieprz. Wlej oliwę, wymieszaj i natrzyj kurczaka. Marynuj co najmniej 3 godziny (najlepiej całą noc).
2. Ziemniaki obierz, pokrój na kawałki i przełóż do miski. Dodaj paprykę słodką oraz oliwę. Wymieszaj, a następnie dołóż pokrojone warzywa: część cebuli, marchewkę i paprykę.
3. Całość dokładnie wymieszaj i przełóż do kosza frytkownicy. Na wierzchu ułóż zamarynowane pałki kurczaka, posmaruj je pozostałą marynatą z miski.
4. Piecz w frytkownicy powietrznej w 160°C przez 25 minut. Następnie dodaj resztę cebuli i pomidorki. Podkręć temperaturę do 180°C i piecz jeszcze 6–10 minut. Podawaj np. z sosem czosnkowym.
5. Jeśli nie masz frytkownicy powietrznej, możesz upiec danie w piekarniku – w 200°C przez

około 1 godzinę.

**Źródło:** <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/soczyste-palki-pieczone-z-warzywami/>