

Szaszłyki z kurczaka z cebulką



Najsmaczniejsze są przyrumienione i chrupiące, w wersji mięsnej idealnie pasują do I fazy diety Dukana, w fazie II możemy na patyczki nadziać jeszcze kawałki większości warzyw. Będą pyszne z różnokolorową papryką. Można je upiec w piekarniku (jak ja dzisiaj) lub na grillu. Jako dodatek możecie do nich przyrządzić sos na bazie jogurtu naturalnego, na przykład z czosnkiem. W wersji dukanowskiej można zrezygnować z parówek.

Składniki:

- pierś z kurczaka
- średnia cebula
- papryka w proszku
- sól
- czosnek granulowany
- opcjonalnie 2-3 parówki

Dodatkowo:

- patyczki do szaszłyków

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy na kawałki.

2. Cebulę obieramy i kroimy na cztery tak, by zdjąć z niej kawałki, które później będzie można nadziać na patyki. Parówki obieramy z osłonek i kroimy w plasterki.

3. Na patyczki nadziewamy na przemian kawałek mięsa, plasterki parówki i kawałek cebuli. Obsypujemy odrobiną soli, papryką i czosnkiem granulowanym, odstawiamy na 15 minut do lodówki. W wersji dla mojego męża obsypałam szaszłyki przyprawą do grilla i czarnym, świeżo utartym pieprzem.

4. Pieczemy na kratce w temperaturze 220 stopni Celsjusza. U mnie piekły się 35 minut, ale śmiało można je zostawić na 45 minut.

