

Owocowe szaszłyki z kurczakiem

Czas ogółem **70 min** 20 min Czas przygotowania **30 min** Czas marynowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.372 kJ / 843 kcal

Tłuszcz: **34 g** Białko: **74 g**
Węglowodany: **69 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g filetu z kurczaka
Marynata
1,5 łyżeczka sosu tabasco jalapeno
6 łyżki Sos Teriyaki BBQ z
miodem Kikkoman
2 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
1 pęczek świeżej mięty
Dodatki
200 g świeżego ananasa
1 czerwona cebula
1 łyżka soku z limonki
1 czerwona papryka
1 mała cukinia

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kurczaka pokrój w dużą kostkę. Przełóż do miski. Dodaj oliwę, 6 łyżek sosu Teriyaki BBQ z miodem, posiekany czosnek, sos tabasco oraz posiekaną miętę. Odstaw do zamarynowania.

Krok 2

Cukinię pokrój w plastry. Paprykę pokrój w dużą kostkę. Czerwoną cebulę pokrój w ćwiartki. Ananasa pokrój w dużą kostkę podobnej wielkości, co kurczaka.

Krok 3

Namocz w wodzie drewniane patyczki do szaszłyków.

Krok 4

Na patyczki nabijaj na przemian kawałki mięsa i warzyw, tworząc kolorową mozaikę.

Krok 5

Gotowe szaszłyki posmaruj pędzelkiem resztą sosu Teriyaki BBQ z miodem.

Krok 6

Grilluj przez 15 min. na średnio rozgrzanym ruszcie. Szaszłyki obracaj co jakiś czas, aby równomiernie się opiekły.