




przepisy.pl

Szaszłyki z kurczaka z pieczonymi frytkami



 40 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- filet z piersi z kurczaka bez skóry - 4 sztuki
- oliwa z oliwek - 8 łyżeczek
- mały ząbek czosnku - 4 sztuki
- suszony lubczyk - 1 szczypta
- plaster cukinii - 8 sztuk
- małe pieczarki - 8 sztuk
- mała cebula - 2 sztuki
- grubszy pasek czerwonej papryki - 4 sztuki
- średni ziemniak - 12 sztuk
- drobno posiekana biała kapusta - 2 szklanki
- mała marchewka - 4 sztuki
- jogurt naturalny - 4 łyżki
- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Koperkowo-ziolowy z gorczycą Knorr** - 1 opakowanie

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Pierś z kurczaka umyj, dokładnie osusz. Mięso pokrój w grubą kostkę. Przygotuj marynatę: czosnek przeciśnij przez praskę, dodaj oliwę z oliwek i suszony lubczyk. Mięso wymieszaj z marynatą i wstaw do lodówki na ok 30 minut.
2. Warzywa dokładnie umyj, paski papryki przekrój na 3 kawałki, połówkę cebuli przekrój na ćwiartki (nie powinna rozdzielić się w piórka). Zamarynowane mięso nadziewaj naprzemiennie z warzywami na patyczki do szaszłyków. Początek i koniec szaszłyka powinna stanowić pieczarka. Gotowe szaszłyki smaż na patelni grillowej.
3. Ziemniaki obierz i pokrój w plastry, a następnie w słupki (grubość frytek zależy od gustu). Pokrojone ziemniaki przełóż do miski z zimną wodą i dokładnie wypłucz ze skrobi, następnie osusz i wymieszaj z oliwą z oliwek. Gotowe ziemniaki ułóż na blaszce z pergaminem i piecz w piekarniku nagrzanym do 200 °C przez ok 20 minut do zrumienienia. W połowie pieczenia przemieszaj frytki, aby ładnie się przypiekły z obu stron.
4. Kapustę drobno pokrój w kosteczkę lub zetrzyj na tarce jarzynowej, marchewkę również zetrzyj na tarce. Przygotuj sos sałatkowy: jogurt wymieszaj z sosem koperkowo-ziolowym. Wszystkie składniki sałatki dokładnie wymieszaj. Gotowe szaszłyki podaj z frytkami i sałatką coleslaw.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl