



Sposób przygotowania

Filet z kurczaka pokroić w kostkę i zamarynować w soli, pieprzu i kilku kroplach tabasco.

Warzywa (cebulę, pieczarki, paprykę) pokroić w kawałki i nabić na przemian z mięsem na patyczki do szaszłyków.

Ugotowany ryż wymieszać z 1/4 kostki masła i dodać 1 łyżkę kurkumy oraz drobno poszatkowaną marchewkę. Na małym ogniu udusić do miękkości marchewki i dodać groszek.

Ugotować brukselkę, przesmażyć ją krótko na maśle i dodać 4 łyżki bułki tartej. Całość smażyć jeszcze ok. 4 minuty do połączenia się składników. Szaszłyki podaj z ryżem i brukselką.

Szaszłyki z kurczaka



40 minut



4 osoby



700 kcal/osoba



6,50 zł/osoba

Składniki

- 600 g fileta z kurczaka
- 5 czerwonych cebul
- 500 g pieczarek
- 2 czerwone papryki
- 300 g białego ryżu
- 2 marchewki
- groszek w puszcze
- 500 g mrożonej brukselki
- 100 g masła
- 4 łyżki bułki tartej
- sól, pieprz
- tabasco
- kurkuma