

Kurczak tandoori

To danie na grill znakomicie nadaje się na długie letnie wieczory, kiedy jest zbyt gorąco, żeby gotować w domu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g filetów z kurczaka
4 łyżki pasty tandoori
2 łyżki jogurtu naturalnego
4 chlebki naan
125 g sosu tzatziki

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać grill i posmarować kratkę oliwą. Utrzymywać średni ogień.
- 2) Pokroić kurczaka w kostkę o boku 2,5 cm. Połączyć w misce pastę tandoori z jogurtem, włożyć mięso i dokładnie wymieszać. Nadziać kurczaka na metalowe szpadki.

3) Ułożyć szpadki na grillu i piec 8–10 minut, często obracając. Owinąć chlebki naan folią i podgrzewać na grillu po 2 minuty z każdej strony.

4) Podawać szaszłyczki ułożone na chlebkach naan z odrobiną sosu tzatziki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 601 kcal, 50 g białka, 25 g tłuszczów (10 g NKT), 41 g węglowodanów (7 g cukrów), 2 g błonnika, 1266 mg sodu