

Miniszaszłyeczki z kurczaka

Pyszny pomysł na przekąskę. Miniszaszłyeczki z kurczaka sprawdzą się nie tylko podczas wieczorów przed telewizorem, ale również przy spotkaniach ze znajomymi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 min (+marynowanie)

LICZBA PORCJI:

36

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki sosu sojowego

2 łyżeczki cukru

1/2 łyżeczki soli

po szczypcie świeżo mielonego pieprzu, suszonego czosnku i imbiru

225 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w kostkę o boku 2,5 cm

1 papryka, pokrojona w kostkę

250 g ananasa z puszki, pokrojonego

1 łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać sześć pierwszych składników. Wlać połowę marynaty do zamykanej plastikowej torebki i wrzucić kurczaka. Zamknąć torebkę. Włożyć do lodówki na 30 minut. Resztę marynaty przykryć i również wstawić do lodówki.

2) Wyjąć mięso z marynaty. Nabić na wykałaczki po kawałku piersi, papryki i ananasa. Do marynaty z lodówki dodać miód.

3) Wstawić szaszłyczki do kuchenki mikrofalowej. Piec 5 minut. Odwracać od czasu do czasu na drugą stronę i smarować marynatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szaszłyczek zawiera 14 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 31 mg cholesterolu, 95 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 1 g białka