

Szaszłyki z kurczaka z sosem czosnkowym

Niezwykle proste i smaczne danie, któremu smaku dodaje domowy sos czosnkowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

8 ząbków czosnku, posiekanych

1/2 łyżeczki soli

1/4 pęczka świeżej kolendry, posiekanej

1 łyżeczka mielonej kolendry

1/2 szklanki chudego jogurtu naturalnego

2 łyżki soku z cytryny

1 i 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek

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

SOS CZOSNKOWY

4 ząbki czosnku, posiekane

1/4 łyżeczki soli
2 łyżki oliwy z oliwek
230 ml chudego jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Przygotować marynatę: utrzeć czosnek z solą, listkami kolendry i mieloną kolendrą. Wlać jogurt, sok z cytryny i oliwę. Wymieszać.
- 2) Wlać marynatę do torebki foliowej, włożyć mięso, obtoczyć w marynacie. Włożyć torebkę na 2–3 godziny do lodówki.
- 3) Przygotować sos: utrzeć czosnek z solą. Dodać oliwę. Wlać jogurt, wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki.
- 4) Przed rozgrzaniem grilla spryskać ruszt olejem w aerozolu. Odsączyć mięso z marynaty. Nabić kawałki kurczaka na osiem szpadek.
- 5) Piec szaszłyki pod przykryciem po 3–4 minuty z każdej strony, aż z mięsa po nakłuciu będzie wypływać przezroczysty sos. Podawać z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szaszłyk zawiera: 186 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 68 mg cholesterolu, 246 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 28 g białka