



serce **na nowo**

**Lekka i zdrowa propozycja dania z rusztu.
Marynata z ziół gwarantuje jego niepowtarzalny smak.**

Szaszłyki warzywne z kurczakiem

Propozycja podania

SKŁADNIKI (2 porcje):

- cukinia – 400 g
- cebula czerwona – 400 g
- papryka żółta – 200 g
- papryka czerwona – 200 g
- mięso z piersi kurczaka – 400 g
- olej rzepakowy – 24 g
- czosnek – 20 g
- bazylia – 1 g
- rozmaryn – 1 g
- tymianek – 1 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mięso i warzywa umyj, a następnie pokrój na małe kawałki.
2. Na drewniany patyczek nadziewaj na przemian mięso i warzywa.
3. Zioła i drobniutko posiekany czosnek wymieszaj z olejem rzepakowym. Dopraw solą i pieprzem.
4. Tak przygotowaną marynatą natrzyj szaszłyki.
5. Piecz w 180 stopniach przez 30 minut.



Wartość odżywcza 1 porcji: 540 kcal, 18 g tłuszczu, 28 g węglowodanów, 53 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.