

Szaszłyki z marynowanego kurczaka



Składniki

350 g - filetów z piersi kurczaka
szalotka
50 ml - oleju z pestek dyni lub oleju z orzechów laskowych
1 łyżka - białego octu balsamicznego
sok z połówki pomarańczy
1 łyżka - miodu
pęczka bazylii
sól, czarny pieprz
żółta papryka
pieczarek
małych pomidorów koktajlowych
pęczek rukoli
Sos do sałatki:
2 łyżka - oleju z pestek dyni lub oleju z orzechów laskowych
2 łyżka - białego octu winnego
1 łyżeczka - musztardy
1 łyżka - miodu
sok z połówki pomarańczy
sól, czarny pieprz

Opis wykonania

Szaszłyki z kurczaka, bazylii, papryki, pieczarek i pomidorków koktajlowych, polane sosem z miodu i pomarańczy.

Opłukać filet z kurczaka, usunąć błonki i osuszyć. Pokroić w 2,5-3 cm kostkę i włożyć do płaskiej formy. Obrąć szalotkę i drobno posiekać. Do marynaty dodać olej z pestek dyni, ocet balsamiczny, sok pomarańczowy, miód, kilka listków bazylii i siekaną szalotkę. Doprawić solą i pieprzem i połać mięso. Pokrojonego kurczaka marynować w lodówce przynajmniej przez godzinę, często mieszając. Paprykę przekroić na pół, wyjąć nasiona i pokroić w drobną kostkę. Grzyby wytrzeć i odrzucić ogonki. Umyć pomidory koktajlowe. Wyjąć kurczaka z marynaty i zawijać pojedynczo kostki kurczaka w listki bazylii. Nadziać na 4 duże patyczki do szaszłyków wraz z papryką w kostkach, grzybami i pomidorami koktajlowymi, następnie włożyć do nieperforowanego pojemnika do gotowania. Gotować na parze według przepisu. W międzyczasie w małym garnku rozgrzać . ciągle mieszając składniki na sos do sałatki. Umyć i osuszyć rukolę. Ułożyć na półmisku i wyłożyć na nią szaszłyki. Skropić szaszłyki gorącym sosem sałatkowym. Podawać ze świeżo mielonym czarnym pieprzem.

Sposób nastawiania: piekarnik parowy: gotowanie na parze w 100°C, 15 minut.