



całość (10 porcji) 701 kcal  
1 porcja 70 kcal

## Szaszłycki drobiowe

### Składniki :

2 filety z piersi kurczaka  
2 kolorowe papryki  
1 cebula  
1 cukinia  
1 łyżka koncentratu pomidorowego  
2 łyżki naturalnego jogurtu  
oliwa z oliwek  
ocet  
ząbek czosnku  
oregano, bazylija, tymianek, rozmaryn, suszona pietruszka, sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

Cebulę, mięso, cukinię i paprykę pokroić na kawałki. Z oliwy, zmiążdżonego czosnku, octu, koncentratu pomidorowego, jogurtu i przypraw zrobić marynatę. Wymieszać ją z mięsem, papryką, cukinią oraz cebulą i marynować przez minimum godzinę. Następnie, na patyczki do szaszłyków, nałożyć na przemian cebulę, mięso i paprykę. Piec w piekarniku (180 stopni) przez około 20 minut, obracając je co jakiś czas. Tak przyrządzone szaszłycki można podawać z ryżem, dowolną surówką.



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ DROZDZY



POTRAWA  
BEZ GLUTENOWA