



Grillowane szaszłyki z kurczaka

 4 porcje

 30 min

Składniki

- 1 podwójny filet z kurczaka (grubo pokrojony i nadziany na patyki do grillowania)
- miód do skropienia
- sok i skórka z jednej limonki
- Sos SATAY:
- świeża kolendra z łodygami (garść)
- ½ pozbawionej pestek, posiekanej papryczki chilli
- 1-2 ząbki czosnku
- 3 stołowe łyżki masła orzechowego
- 3 cm kawałek świeżego imbiru
- sok i skórka z 1 limonki
- woda (około 50 ml)
- oliwa do skropienia sosu
- Surówka z czerwonej kapusty:
- mała główka czerwonej kapusty (podzielona na cztery małe kawałki, pozbawiona głąba)
- 1 marchewka
- 1 jabłko
- 2 łyżki sosu sojowego
- 3-4 łyżki majonezu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- sok z cytryny
- 2 łyżeczki cukru
- pieprz i sól

Przygotowanie

1

Mięso z kurczaka skrop sokiem i skórka z limonki, posmaruj cienką warstwą miodu. Odstaw mięso do lodówki do zamarynowania

 30 min

2

Kapustę poszatkuj lub rozdrobnij w robocie

 20 sek

 6

3

Obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłko i obraną marchewkę podziel na kawałki i rozdrobnij w robocie

 20 sek.

 6

4

Wymieszaj warzywa, dodaj majonez, jogurt, sok z cytryny, cukier dopraw solą i pieprzem.

5

W naczyniu umieść wszystkie składniki na sos. Wodę wlewaj przez otwór w pokrywce w trakcie gdy robot będzie wyrabiał sos.

 40 sek

 6



Przelej sos do innego pojemniczka i skrop oliwą. Grilluj mięso przez około 15 min. Upieczone mięso podawaj z sosem, świeżą kolendrą i surówką z kapusty.
