SZASZŁYKI Z DROBIU OPIEKANE

Dodano: 2010-01-01 14:40:05
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1349 razy.

50 dag piersi drobiu (brojlera)
25 dag małych cebulek
8 ząbków czosnku (równej wielkości)
1 łyżka mieszanych przypraw ziołowych
1/2 łyżki oliwy lub oleju, sól, pieprz

Mięso z piersi umyć, osuszyć, natrzeć starannie rozkruszonymi przyprawami ziołowymi, ułożyć płat na płacie, przycisnąć, przykryć, pozostawić w lodówce na ok. 30 min. Cebulki i czosnek obrać, opłukać. Mięso z piersi pokrajać w foremne kostki, o boku 11/2 cm. Na szpadki lub na szpilki do drobiu nadziewać kolejno mięso i cebulki. Na każdą szpadkę nadziać także po 2 ząbki czosnku. Patelnię z grubym dnem lub lepiej patelnię z powłoką typu teflon posmarować oliwą lub olejem. Rozgrzać, ułożyć przygotowane szaszłyki, przykryć. Ogrzewać na ogniu aż do zrumienienia się składników. W czasie ogrzewania odwracać, żeby się zrumieniły ze wszystkich stron. Następnie podlać kilkoma łyżkami wrzącej wody. Udusić do miękkości, oprószyć pieprzem i solą. Szaszłyki ułożyć na półmisku na podłożu z ziemniaków purée. Podawać ze szpinakiem, brokułami czy kalafiorem i z surówkami.

Nades□a□□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD