
SZASZŁYKI Z DROBIU OPIEKANE

Dodano: 2010-01-01 14:40:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1276 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 1 1/2 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 podać 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 kalafiozem i z surówkami.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD