



Szaszłyki z indyka z cukinią, papryką i pieczarkami

★★★★★ (35)

35 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

113 kcal / 1 porcję (176 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 63.98 kcal 3.2%	Białko 6.48 g 12.96%	Węglowod. 3.29 g 1.22%	Tłuszcze 3.27 g 4.67%	Błonnik 1.12 g 4.48%	GDA 3.2%
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 50g
- Cukinia - 40g
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Cebula - 10g (¼ sztuki)
- Pieczarki - 20g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Olej połóż z oregano.**KROK 2:** Mięso z indyka ołucz, oczyść i wysusz ręcznikiem papierowym. Pokrój w dużą kostkę (możesz doprawić ulubioną przyprawą do drobiu).**KROK 3:** Warzywa umyj, pokrój w kostkę (odpowiadającą rozmiarem kostkom mięsa) i natrzyj olejem z oregano.**KROK 4:** Na drewniane patyki nabijaj po kolei mięso i warzywa.**KROK 5:** Szaszłyki ułóż w naczyniu żaroodpornym, przykryj i wstaw do nagrzanego do 180°C piekarnika na 25 minut. Na kilka minut przed końcem pieczenia naczynie odkryj.

* Gotowe szaszłyki podawaj na ciepło z ryżem, ziemniakami lub pieczywem.

Smacznego!

