

Szaszłyki drobiowe z papryką



Składniki

- 2 podwójne filety z piersi kurczaka
- po 1 papryce czerwonej, żółtej i zielonej
- marynata: 2 łyżki miodu
- 6 łyżek oleju
- papryka mielona ostra i słodka
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Mięso umyj, osusz, oczyść z błonek. Pokrój w paski o szerokości około 3 cm. Oprósz solą, pieprzem oraz papryką słodką i ostrą. Wymieszaj z miodem i olejem. Następnie odstaw pod przykryciem na 2 godziny w chłodne miejsce. Paprykę umyj, osusz, wykrój gniazda nasienne i pokrój w dość grube paski. Paski mięsa nadziewaj na patyczki do szaszłyków, przekładając je paskami papryki. Tak przygotowane szaszłyki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika o temperaturze 180 stopni i piecz do zrumienienia około 20-30 min. (w międzyczasie można odwrócić). Podawać z ryżem lub kaszą.