

PRZEPISY FIT&EASY



SZASZŁYKI DROBIOWE YAKITORI NA SAŁATCE Z OWOCÓW POŁUDNIOWYCH Z SOSEM MIODOWO-SOJOWYM I ZIARNAMI SEZAMU

Przygotowanie:

Wszystkie składniki marynaty oraz sosu zmiksować blenderem, ewentualnie doprawić do smaku i podzielić na 2 części. Kurczaka zamarynować w połowie przygotowanego sosu, a następnie nadziać na szpadki do szaszłyków i wstawić na grilla lub usmażyć na patelni grillowej, bądź upiec w piekarniku. Mango, melona i awokado obrać (avocado dodatkowo skropić sokiem z cytryny), delikatnie wymieszać z sałatami oraz oliwą z oliwek. Grillowane drobiowe szaszłyki yakitori podawać z sałatką z owoców południowych. Przed podaniem skropić pozostałym sosem i posypać prażonymi ziarnami sezamu.

Składniki (dla 4 osób):

500 g polędwiczek z kurczaka

Marynata oraz sos:

100 ml sosu sojowego

2 łyżki miodu

1 rozgnieciony ząbek czosnku

1 łyżeczka pasty sambal oelek

1 łyżeczka posiekanego, marynowanego imbiru

Kilka listków świeżej kolendry

Sałatka owocowa:

1 melona gallo

1 mango

1 awokado

1 opakowanie Mieszanki sałat Fit&Easy Active

4 łyżki Oliwy z oliwek Borges

1 łyżka ziaren sezamu

16 drewnianych szpadek do szaszłyków

