

Kuře šašlik mix

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Do bílého jogurtu přidáme smetanu, zakápneme kávovou lžičkou olejem s utřeným česnekem a rozmícháme. Marinádu rozdělíme na tři díly. První bez úprav, druhý s přidáním polévkové lžice koření Tandoori a třetí s kávovou lžičkou kurkumy. Kuřecí prsíčka nakrájíme na nuggety o váze cca 40g/ks a vkládáme do připravených marinád. Zabalíme potravinářskou fólií a uložíme do chladu minimálně na jeden den. Na pánvi s olejem krátce opečeme podle barvy odleželé kuřecí nuggety a necháme vychladnout. Mezi tím si nakrájíme na větší měsíčky papriky, tomaty a cibuli. Na špejli napichujeme měsíčky zeleniny střídavě s barevným masem. Takto připravené špízy opeříme a osolíme. Vkládáme do rozehřáté trouby na 180 – 200°C. Zapékáme zhruba 7 - 10 minut. Ze zbylých marinád si uděláme omáčku. Do hrnce vložíme jogurtové marinády a svaříme na potřebnou hustotu. Zjemníme smetanou a přidáme oříšek změkklého másla. Rozmícháme tyčovým mixerem a přecedíme přes jemné sítko. Omáčku pak pozvolna svaříme na potřebné množství. Můžeme přidat trochu koření Tandoori Masala a kurkumy nejen na barvu, ale i na zlepšení chutě. Podle potřeby dochutíme pepřem a solí. Na ozdobu použijeme salát.

Ingredience

- **Cibule volná** - 150 g
- **Paprika červená** - 40 g
- **Rajčata** - 80 g
- **Česnek** - 1 g
- **Salát hlávkový** - 150 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Kuřecí maso** - 700 g
- **Olivový olej** - 5 g
- **Jihočeský jogurt bílý min. 25% 200 g** - 600 g
- **Kurkuma mletá 30 g** - 5 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **Tandori masala 25 g** - 10 g
- **30% UHT smetana Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 30 g
- **Olej slunečnicový** - 100 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

