SZASZŁYKI Z KURCZAKA I ANANASA

Przygotowanie

Szaszłyki: Piersi z kurczaka opłukać, osuszyć, odciąć kostki i włókna. Pokroić na kawałki około 2,5-3 cm. Posypać solą, tymiankiem i kurkumą. Wymieszać, dodać oliwę i jeszcze raz wymieszać. Odstawić na pół godziny, od czasu do czasu zamieszać. Ananasa grubo obrać, wykroić twardy środek, pozostawiając czysty żółty miąższ. Pokroić go w kostkę około 2,5-3 cm. Patyczki na szaszłyki pokroić na połówki. Ponadziewać. Grillować przez około 3 minuty z każdej strony, lub do czasu aż mięso będzie całe upieczone w środku. Podawać z sałatką.

Składniki

(5 porcji: 15 małych szaszłyków, 1 porcja – 356,2 kcal):

Duży świeży obrany ananas – 1 sztuka (około 360 g)
Pierś z kurczaka – 3 pojedyncze sztuki (około 600 g)
Sól morska
Suszony tymianek
Kurkuma w proszku – 1 czubata łyżeczka
Oliwa – 1 szklanka

Składniki na sałatkę:

Mieszanka sałat Fit&Easy Weekend
Pomidorki koktajlowe
Oliwa Borges
Sok z cytryny
Zioła