



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Szaszłyki z indyka z cukinią, papryką i pieczarkami



Szaszłyki z indyka z cukinią, papryką i pieczarkami

★★★★★ (32)



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 połącz z oregano.

KROK 2: Mięso z indyka opłucz, 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!

