

ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ «КАРРИ» С РИСОМ




 40 минут

 113 ккал; БЖУ 11/1/14 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

Ингредиенты:

филе куриное, смесь специй «карри», рис, йогурт б/с, томат, лук, сельдерей, чеснок, перец чили.

 Предварительно разморозьте филе куриное



1
Куриное филе нарежьте небольшим кубиком в 1,5 см. Овощи пробейте на блендере с небольшим количеством (20г) любого растительного масла.



2
Рис отварите до готовности, для этого, крупу залейте кипятком и варите на медленном нагреве до размягчения и увеличения в объеме.



3
Курицу замаринуйте в полученном овощном пюре, добавив соль и специи «карри». Куриное филе нанизайте на шпажки, убрав с мяса лишний овощной маринад.



4
Жарьте на хорошо разогретом гриле или на сухой сковороде с толстым дном до готовности, или, можно довести до готовности, в духовке.



5
В хорошо разогретую сковороду выложите оставшийся овощной маринад, слегка (около 1 минуты) прожарьте, затем добавьте натуральный йогурт, быстро перемешайте и снимите с плиты.



6
Подавайте куриные шашлычки с отварным, рассыпчатым рисом и соусом из йогурта.