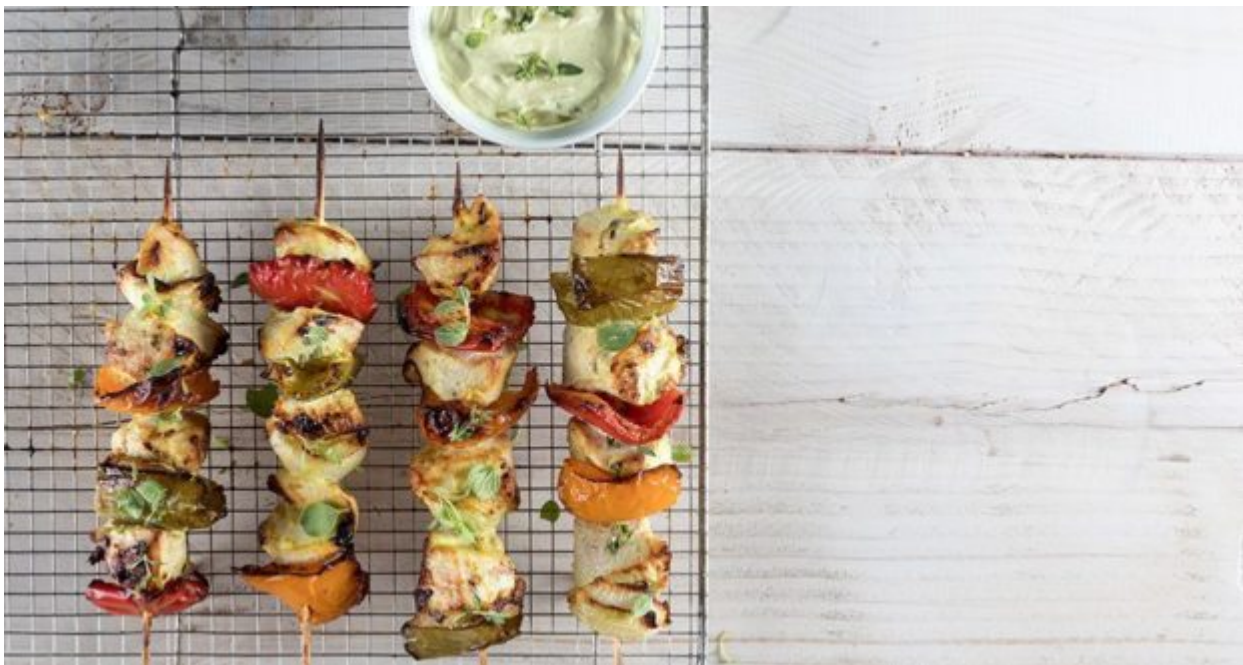


15 Οκτωβρίου 2019

Σουβλάκι κοτόπουλο με λαχανικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



Συστατικά

Για τη μαρινάδα & τη σως

200 γρ. νιβατό 9% Όλυμπος
ξύσμα και χυμό από ½ λάιμ

2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. κάρυ σκόνη
θυμάρι
ρίγανη
αλάτι
πιπέρι
50 γρ. γάλα

Για το σουβλάκι

600 γρ. στήθος κοτόπουλο χωρίς κόκαλο και δέρμα
1 κρεμμύδι ξερό
1 πιπεριά κόκκινη
1 πιπεριά πράσινη
1 πιπεριά κίτρινη
φρέσκα φύλλα ρίγανης

Μέθοδος Εκτέλεσης

Σε ένα μπολ βάζουμε το νιβατό, το ξύσμα και τον χυμό από το λάιμ, το ελαιόλαδο, τα μυρωδικά μας ψιλοκομμένα και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.

Παίρνουμε ένα πιο μεγάλο μπολ και βάζουμε μέσα το μισό από το μείγμα που φτιάξαμε.

Προσθέτουμε το γάλα και το κάρυ μέσα στο μπολ και ανακατεύουμε καλά με το κουτάλι.

Αφήνουμε στην άκρη και αυτή θα είναι η μαρινάδα που θα μαρινάρουμε το κοτόπουλο.

Το άλλο μισό μείγμα που έχουμε στο αρχικό, πρώτο, μπολ το σκεπάζουμε, το βάζουμε στο ψυγείο και το κρατάμε ως ντιπ για το σερβίρισμα.

Παίρνουμε το κοτόπουλο και το κόβουμε σε κύβους 2×2 εκ.

Προσθέτουμε το κοτόπουλο στο μεγάλο μπολ που βάλουμε το γάλα. Ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε με μια μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες να μαριναριστεί.

Καθαρίζουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε κι αυτά σε κύβους 2×2 εκ.

Βγάζουμε το κοτόπουλο από το ψυγείο και το περνάμε σε ξύλινα σουβλάκια.

Ενδιάμεσα από το κοτόπουλο βάζουμε και τα λαχανικά.

Βάζουμε ένα τηγάνι με ραβδώσεις σε δυνατή φωτιά.

Ψήνουμε τα σουβλάκια απ' όλες τις πλευρές να πάρουν ένα ωραίο χρώμα και αν χρειαστεί τα περνάμε και λίγο από τον φούρνο.

Σερβίρουμε με φρέσκα φύλλα ρίγανης και το ντιπ με νιβατό.

Πηγή: akispetretzikis.com