

Szaszłyki z kurczaka

Trwa sezon grillowy, dlatego postanowiłam podzielić się z Wami przepisem na proste szaszłyki z kurczaka, które marynuję w jogurcie i **ketchupie Pudliszki** – mięso jest delikatne o mocno pomidorowym aromacie, bo ketchup Pudliszki zawiera aż 190 g pomidorów na 100 g produktu (bogactwo likopenu, który zapobiega nowotworom i chorobom serca). Okazuje się też, że pierwszy ketchup został wyprodukowany przez Pudliszki w latach 20.

Szaszłyki z kurczaka podałam z nietypową, wytrawną konfiturą z rabarbaru i cebuli, czyli chutneyem. Chutney idealnie pasuje do grillowanego mięsa, a że mamy sezon na rabarbar warto go przyrządzić. Polecam też:

[Karkówka w ketchupie](#)

[Krewetki w ketchupowym cieście.](#)

Szaszłyki z kurczaka z chutneyem rabarbarowym



filet z piersi kurczaka (około pół kg)
duży jogurt naturalny
5 łyżek ketchupu łagodnego Pudliszki
łyżeczka słodkiej papryki
sól, pieprz
chutney rabarbarowy:
2 gałązki rabarbaru
3 cebule
3/4 szklanki brązowego cukru
4 łyżki octu balsamicznego
2 łyżki wody
płaska łyżeczka imbiru
szczypta gałki muskatołowej i cynamonu

sól, czarny pieprz

Mięso pokroić na długie paseczki – można filety delikatnie rozbić.

Przygotować marynatę mieszając jogurt z ketchupem Pudliszki, słodką papryką, solą i pieprzem.

Do marynaty wrzucić mięso i zostawić na min. godzinę.

Przygotować chutney: rabarbar oczyścić z włókien i pokroić w kostkę.

Rabarbar razem z cukrem, pokrojoną w kostkę cebulką, octem balsamicznym i wodą wymieszać w rondlu i zacząć podgrzewać.

Gdy zawsze dodać przyprawy: imbir, gałkę muszkatołową, cynamon, sól, pieprz czarny i gotować jeszcze przez 15 minut – co jakiś czas mieszać.

Przełożyć do słoiczka.

Na namoczonej wcześniej w wodzie patyczki do szaszłyków nadziewać mięso formując fale.

Układać na grillu (z braku pogody użyłam elektryczny) i grillować po kilka minut z każdej strony.

Podawać z chutneyem rabarbarowym.





DUSIOWA KUCHNIA





DUSIOWA KUCHNIA