



Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, de lehet borjúcomb vagy marhabélszín is, 1 húsos zöldpaprika, 1 vöröshagyma, 1 csapott evőkanál görög fűszerkeverék, 6 evőkanál olaj (olíva is lehet)

1. A húst kétcentis kockákra vágjuk. A zöldpaprikát kicsumázzuk, a húshoz hasonló nagyságúra daraboljuk. A hagymát meghámozzuk, vékony cikkekre vágjuk.
2. Az így előkészített hozzávalókat felváltva 4 nyársra vagy kihegyezett hurkapálcára húzzuk. A fűszerkeveréket az olajjal összekeverjük és a nyársakra locsoljuk úgy, hogy mindenhol érje, majd letakarva hűtőszekrényben egy éjszakán át érleljük.
3. Másnap a nyársakat faszénparázs fölött rostélyon, forró rostsütő lapon vagy serpenyőben, többször megforgatva kb. 10 perc alatt megsütjük, közben fűszeres olajával gyakorta megkenjük. Tzatzikivel tálaljuk (receptjét lásd a salátáknál).

Jó tanács

- Előmelegített, jó közepesen forró sütőben is megsüthetjük, 18-20 perc alatt.
- Úgy is asztalra adhatjuk, hogy a tzatzikit előételként kínáljuk, a souvlakihoz pedig tepsiben sült burgonyát adunk.
- Aki paleo életmódot folytat, a nyársakat sütéshez való olívaolajon süsse és paleo majonézzal bekevert tzazikivel tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + érlelés

Egy adag (tzaziki nélkül): 235 kcal