

Zöldséges csirkemell saslik

Hozzávalók:

80 dkg nagyobb darabokra kockázott csirkemell filé

2 db cukkini

2 db paradicsom

2 db TV paprika

3 db lilahagyma

3 db gomba

A páchoz:

1 csapott teáskanál só

½ teáskanál őrölt feketebors

2 púpozott teáskanál mustár

2 púpozott evőkanál bazsalikomlevél

5 evőkanálnyi friss olívaolaj

Elkészítése:

A csirkemellet nagyobb darabokra felkockázzuk, átmoszuk. A pác összes hozzávalóját egy tálban összekeverjük. Alaposan beleforgatjuk a csirkemellet, majd minimum 2-3 órán (vagy még jobb ha egy éjszakán át) lefóliázva pihentetjük a hűtőszekrényben. Grillezés előtt a zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk és feldaraboljuk, majd a pácban érlelt húshoz adjuk. A bepácolt hozzávalókat saslik pálcikákra tűzzük tetszés szerinti sorrendben. Közepesen erős hő fölött oldalanként 5-10 percet sütvé grillezzük készre a leolajozott grillrácson.