Σουβλάκια με Κοτόπουλο και Πιπεριές
ΣΥΝΤΑΓΗ

Σουβλάκια με Κοτόπουλο και Πιπεριές

Χρόνος	25 λεπτά
Συστατικά	8 υλικά
Μερίδες	2 x

Μη χάσετε αυτή την πεντανόστιμη και εύκολη συνταγή. Το Ben's Original™ Ρύζι με Λαχανικά κάνει το δείπνο παιχνίδι.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Ρύζι με Λαχανικά 220g
- 1 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 2 στήθη κοτόπουλο, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα
- 1 κουτ. γλυκού ρίγανη
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε το κοτόπουλο σε ένα μπολ μαζί με το λάδι, την πάπρικα, τη ρίγανη και το σκόρδο. Ανακατέψτε για να καλύψετε κάθε κομμάτι κοτόπουλου και αφήστε το στην άκρη.
2. Βυθίστε 4 σουβλάκια μπαμπού σε νερό. Τοποθετήστε ένα τηγάνι με σχάρες σε υψηλή φωτιά, ενώ φτιάχνετε τα σουβλάκια σας.
3. Περάστε ένα κομμάτι κόκκινης και πράσινης πιπεριάς πάνω στο σουβλάκι και μετά ένα κομμάτι κοτόπουλο και επαναλάβετε, μέχρι να γεμίσει κάθε σουβλάκι, και να εξαντληθούν τα υλικά.
4. Τοποθετήστε τα στο ταψί για 10 λεπτά και γυρίστε τα, περίπου στα 5 λεπτά. Προσέξτε να μην μετακινείτε τα σουβλάκια πάρα πολύ, έτσι ώστε να πάρουν το κλασικό σχέδιο από τις σχάρες.
5. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων λεπτών μαγειρέματος, ζεστάνετε το Ρύζι Ben's Original™, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και τοποθετείστε το σε μπολ.
6. Βγάλτε τα σουβλάκια κατευθείαν από το τηγάνι και ακουμπήστε τα πάνω στο ρύζι.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 1669kJ
- Πρωτεΐνη (g) 37.1g
- Υδατάνθρακες (g) 39.6g
- Σάκχαρα (g) 1.2g
- Λιπαρά (g) 8.0g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 1.3g
- Νάτριο (mg) 254mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Κοτόπουλο, Λιγότερο από 30’, Δημοφιλή Πιάτα, Lunchbox, Φτιάξτε το δικό σας takeaway, Γρήγορα & Υγιεινά, Συνταγές για Παιδιά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Κοτόπουλο με Τηγανητό Ρύζι

ΧΡΟΝΟΣ

20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

8 υλικά



Κοτόπουλο με Βότανα και Πέστο

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά



Μεξικάνικη Πίτα με Κοτόπουλο

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

13 υλικά

Source URL: *https://gr.bensoriginal.com/recipes/chicken-and-pepper-skewers*