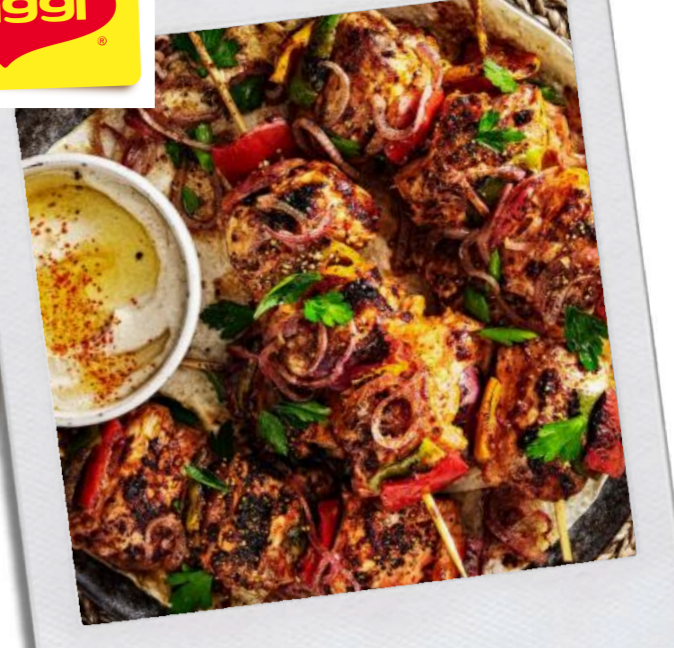


## أسيخ الشيش طاووق



## إعداد

## المكونات

1. في وعاء الخلط، يخلط لبن الزبادي مع مغلف خلطة الشيش طاووق من ماجي® وتقلب جيداً..
2. تضاف قطع الدجاج وتترك لتتبيل لمدة ساعتين.
3. بحذر تُشك قطع الدجاج بالأسيخ الخشبية وتوضع بين قطع الدجاج قطع الخضروات المقطعة إلى 1 بصل و 2 فلفل ألوان في الأسيخ بشكل متناسق.
4. تشوح أسيخ شيش الطاووق في القليل من الزيت على نار متوسطة من جميع الجوانب ثم توضع في صينية بالفرن لمدة 10 دقائق لإتمام النضج.

- م ك لبن الزبادي قليل الدسم
- مغلف خلطة الشيش طاووق من ماجي®
- غ أفخاذ الدجاج
- م ك زيت الذرة
- كبير فلفل أخضر
- قطع سيخ شوي
- متوسط بصل، مقطّع ناعماً

25 الدقائق (L)

6 حصص (+)

42.4 غ	الكربوهيدرات
224.55 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
16.32 غ	الدهون
78.0 غ	الأساسية
14.53 غ	بروتين
15.4 غ	الدهون المشبعة
70.08 مغ	صوديوم
52.1 غ	السكريات