

أسيخ الشيش طاووق



المكونات

- م ك لبن الزبادي قليل الدسم
- مغلف خلطة الشيش طاووق من ماجي®
- غ أفخاذ الدجاج
- م ك زيت زيتون
- كبير فليفلة حلوة خضراء، مقطعة
- قطع سيخ شوي
- متوسط بصل

إعداد

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.

25 الدقائق

حصص 6

42.4 غ	Carbohydrates
224.55 كيلو سعرة حرارية	Energy
16.32 غ	Fats
78.0 غ	Fiber
14.53 غ	Protein
15.4 غ	Saturated Fats
70.08 مغ	Sodium
52.1 غ	Sugars