

[συνταγές / πουλερικά](#)

Σουβλάκια Κοτόπουλο Με Κάρυ



- 10 λεπτά προετοιμασίας και 15 λεπτά μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 4

Μερίδα/ες

Το κοτόπουλο είναι πάντα μια εύκολη και γρήγορη επιλογή για ένα υγιεινό και ελαφρύ γεύμα. Για να νοστιμίσει όμως χρειάζεται και μπαχαρικά. Τα σουβλάκια κοτόπουλο αυτής της συνταγής είναι αρωματικά, ζουμερά, νόστιμα ενώ φέρνουν μαζί τους ένα άρωμα Ανατολής χάρη στο κάρυ που έχουν. Μπορείτε να προσαρμόσετε την ποσότητα του κάρυ και του τσίλι ανάλογα με το πόσο καυτερά τα θέλετε.

Συστατικά

Καυτερή, Αρωματική, Χωρίς γλουτένη

- 800 γρ. φιλέτο κοτόπουλο, κομμένο σε ισομεγέθη κομμάτια
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 κ.γλ. μέλι
- 1/2 κ.γλ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. κάρυ Ήλιος
- 1 κ.σ. τσίλι Ήλιος
- Πράσινη πιπεριά κομμένη σε κομμάτια

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Μουλιάζουμε σε χλιαρό νερό ξύλινα σουβλάκια. Σε

μπωλ ανακατεύουμε πολύ καλά το λάδι, το μέλι, τη μουστάρδα, το κάρυ και το τσίλι. Προσθέτουμε το φιλέτο κοτόπουλο και τις πιπεριές και ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να σκεπάσει η μαρινάδα όλο το κοτόπουλο. Περνάμε στα σουβλάκια εναλλάξ το κοτόπουλο και την πιπεριά. Απλώνουμε μια λαδόκολλα σε ένα ταψί και αραδιάζουμε τα σουβλάκια μας. Ψήνουμε για περίπου 15-20 λεπτά, μέχρι να μαγειρευτεί μέχρι μέσα το κοτόπουλο. Στα μισά του ψησίματος γυρνάμε τα σουβλάκια και από την άλλη μεριά για να πάρουν χρώμα. Σερβίρουμε με μια πράσινη σαλάτα και πατάτες.

Σχετικά προϊόντα

[Κάρυ](#)



Η σκόνη κάρυ είναι ένα μυρωδάτο μίγμα από διάφορα μπαχαρικά. Τα βασικά συστατικά του μείγματος είναι το κόλιαντρο, το κύμινο και ο κουρκουμάς με την προσθήκη άλλων μπαχαρικών, όπως τσίλι, πιπερόριζα, κανέλλα, γαρούφαλλο, κάρδαμο, σκόρδο, μουστάρδα, μάραθος και άλλα. Με γεύση πικρή, χρησιμοποιείται ...

[...περισσότερα](#)

[Τσίλι](#)



Υπάρχουν περισσότερα από 400 ποικιλίες του τσίλι διαθέσιμα σε όλο τον κόσμο. Διαφέρουν σε οξύτητα, το μέγεθος, το σχήμα και τα χρώματα. Το τσίλι προέρχεται από νωπούς ή αποξηραμένους καρπούς δύο ειδών πιπεριάς ανούμ και φρούτεσκενς. Δίνουν καυτερή, πικάντικη γεύση σε πολλά φαγητά, σούπες και σάλτσες ...

[...περισσότερα](#)