



# Ινδικό σουβλάκι κοτόπουλο

**3 ώρες**

Χρόνος  
Εκτέλεσης

**4-6**

Μερίδες

**1**

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Μουσκεύουμε τα καλαμάκια σε νερό για μερικές ώρες ώστε να μην καούν στο ψήσιμο
- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της μαρινάδας σε ένα μπολ.
- Κόβουμε το κρέας σε κύβους 1-1.5 εκ. και τους βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Αδειάζουμε το μείγμα της μαρινάδας μέσα στο μπολ και ανακατεύουμε καλά με το κρέας.
- Κλείνουμε το μπολ με μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 3 ώρες ή καλύτερα για ολόκληρο το βράδυ .
- Την επόμενη μέρα περνάμε τα κρέατα στα ξυλάκια για σουβλάκια.
- Θα μας βγάλει 4-6 σουβλάκια και ψήνουμε στην γκριλιέρα σε δυνατή φωτιά ή στα κάρβουνα 4-5 λεπτά από κάθε πλευρά.

## Συστατικά

Για τη μαρινάδα

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κάρι, σε σκόνη
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 1 σκ. σκόρδο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. μέλι
- 40 γρ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. ρίγανη, φρέσκια, ψιλοκομμένη
- 1 κ.σ. σουσάμι
- αλάτι
- πιπέρι

Για το κρέας

- 500-600 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

168 Θερμίδες (kcal)	6.1 Λιπαρά (γρ.)	1.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.2 Υδατ/κες (γρ.)
8%	9%	5%	1%
2.8 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.25 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
3%	50%	1%	20%