



Κατηγορίες Συνταγών / Κοτόπουλο & Γαλοπούλα

# Καλαμάκια κοτόπουλο με σάλτσα φιστικοβούτυρο

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4 ώρες'

Χρόνος  
Αναμονής

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 240 γρ. [φιστικοβούτυρο](#)
- 1/2 κ.γ. κοφτό κανέλα
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο
- 2 κ.γ. κύμινο
- 125 γρ. γάλα καρύδας
- ξύσμα, από 2 λάιμ
- χυμό, από 2 λάιμ
- 800 γρ. κοτόπουλο, φιλέτο, μπούτι

Για το σερβίρισμα

- [πίτες για σουβλάκι](#)
- 1 λάιμ, σε φέτες
- 2 κ.σ. δυόσμο, φρέσκο, ψιλοκομμένο

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα τηγάνι με ραβδώσεις στη φωτιά για να κάψει.
- Βάζουμε σε ένα μπολ το [φιστικοβούτυρο](#), την κανέλα, το γαρίφαλο, το κύμινο, το γάλα καρύδας, το ξύσμα και τον χυμό από τα λάιμ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Βάζουμε τη μισή σάλτσα σε ένα μπολάκι και αφήνουμε στην άκρη.
- Στο μπολ με την υπόλοιπη σάλτσα βάζουμε τα φιλέτα κοτόπουλο και την απλώνουμε με τα χέρια μας ώστε να καλύψει όλα τα φιλέτα. Αν έχουμε χρόνο μπορούμε να κρατήσουμε το κοτόπουλο στη μαρινάδα 3-4 ώρες.
- Παίρνουμε ένα κομμάτι από το κοτόπουλο και περνάμε τις δύο άκρες του σε δύο καλαμάκια. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να γεμίσουν τα καλαμάκια μας. Έτσι θα έχουμε ένα σουβλάκι με δύο καλαμάκια. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν όλα τα κομμάτια του κοτόπουλου.
- Ψήνουμε στο τηγάνι για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά.
- Σερβίρουμε με [ψημένες πίτες](#), την υπόλοιπη σάλτσα, φέτες από λάιμ, και φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο.

## Tip

Επίσης αν έχουμε μπάρμπεκιου μπορούμε να τα ψήσουμε στη σχάρα!

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

435 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	6.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.8 Υδατ/κες (γρ.)
22%	36%	33%	3%
3.2 Σάκχαρα (γρ.)	43.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.63 Αλάτι (γρ.)
4%	86%	13%	11%