# Szivárvány-saslik

## Hozzávalók

- 1 tasak Grill fűszerkeverék
- 60 dkg csirkemell
- 2 kaliforniai paprika
- 2 fej lilahagyma
- 5 ek olaj
- 2 ek méz
- 1 db padlizsán
- 2 db sárgarépa
- 1 nagy cukkini
- 3 db paradicsom
- 1 csipet só
- 1 csipet feketebors

## Elkészítés

1. A gyors páchoz keverjük el a fűszerkeveréket az olajjal és a mézzel.
2. A felkockázott csirkemellet tegyük a pácba és hagyjuk állni kb. egy órára. Ha időnk engedi, akár egész éjszakára a pácban hagyhatjuk.
3. Amíg a hús pihen, a zöldségeket apróbb darabokra vágjuk és megkenjük egy kevés olajjal.
4. Amikor már eleget pihent a hús, feltűzzük a nyársra a zöldségekkel együtt, a szivárvány színeinek sorrendjében (vörös, narancssárga, sárga, zöld, sötétkék, lila).
5. Az így elkészített nyársakat sütőpapírra fektetve, félidőben megforgatva készre sütjük, kb. 25-30 perc alatt, és még melegen tálaljuk!

Tápérték adatok

| | |
|---|---|
| Szénhidrát | 32.35 g |
| Energia | 479.78 kcal |
| Zsír | 22.73 g |
| Fehérje | 38.12 g |
| Telített zsírok | 3.31 g |

45 Perc

4 adag