

創作エスニックケバブ

～お酒に合うスパイシーな焼き鳥～



■ 材料

鶏もも肉 250g/トマト 1/2個/胡瓜 1/2本/パクチー 3本/赤パプリカ 1/2個/レモン 1/4個/☆ヨーグルト 大さじ1/☆オリーブオイル 大さじ1/☆塩 3g/☆コリアンダー 小さじ1/☆ガラムマサラ 小さじ1/☆パプリカパウダー 小さじ1/3/☆おろしにんにく 少々/☆はちみつ 小さじ1/クミンシード 小さじ1/黒胡椒 適量

■ 作り方

1. 鶏肉とパプリカは適当な大きさに切り、トマトは角切り、胡瓜は細かく切り、レモンはくし切りにしておく
2. ボウルに☆の調味料、鶏肉を入れ揉み込み、30分漬け込んでおく
3. 漬けた肉とパプリカを串に刺し、上面に黒胡椒とクミンシードを振り、温めておいたオーブントースターで10分焼く
4. 胡瓜、トマト、パクチーをオリーブオイルで和えたものを器に盛り、(3)を添えて完成

La-Cocina

では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy