

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΕΜΠΑΠ

ΥΛΙΚΑ

(4 μεριδες)

2 στηθη κοτας(χωρις πετσα)

αλατοπιπερο

1 κ.σ. γιαουρτι

1/2 κ.γλ.καρυ

1 κ.γλ.φρεσκο χυμος λεμονιου

μουσταρδα

1 κ.γλ.ξυδι

8 λεπτες φετες κρεμμυδι

4 μικρες ντοματες(κομμενες)

Εκτελεση

Κοβουμε το καθε στηθος σε 16 κομματια

Ανακατεψτε τα κομματια αυτα με το γιαουρτι,το καρυ,τη μουσταρδα,το λεμονι και το ξυδι και τα αφηνετε 1/2 ωρα .

Περαστε σε ενα καλαμακι για σουβλακια

2 κομματια κοτοπουλο,μια φετα κρεμμυδι,

2 κομματια κοτοπουλο,1 φετα ντοματα.

Ψηστε στη σχαρα περιπου 10 λεπτα

(αλειφοντας με την μαριναδα)

1 μεριδα