



## Пилешки шишчета в сусам с 4 сирена

### Съставки

- 600 г пилешко месо
- 1 MAGGI® Идея за Пиле 4 сирена 32г
- 10 г сусам
- 2 скилидки чесън
- 1 с.л. мед
- 2 с.л. балсамов оцет
- 2 с.л. олио
- 1 ч.л. лют червен пипер
- 1 ч.л. куркума
- 0.5 ч.л. къри

### Указания

1. Разтворете фикс MAGGI® Малки тайни според указанияето на опаковката и го кипнете за 5 минути.
2. Нарезжете месото на тънки ленти. В купичка се смесват всички продукти за маринатата. Месото се залива с нея се оставя да престои 20 минути.
3. Отцедете месото от маринатата и го нанижете на малки шишчета. Поръсете ги със сусам и изпечете на скара или грил тиган за 10-15 минути.
4. Сервирайте шишчетата с MAGGI® Малки тайни сос 4 сирена.

60 мин.

4 порции

Въглехидрати	13.78 g
Енергия	347.1 kcal
Мазнини	21.06 g
Протеин	21.06 g