

Котлеты из куриного филе на палочках корицы



На 100 грамм:
Калорийность: **97 ккал.**
Белки: **19,1 г.**
Жиры: **1,0 г.**
Углеводы: **1,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-kurinogo-file-na-palochkah-koricy/>

Ингредиенты:

- 400 г куриного филе
- 1/2 сладкого красного перца
- 1/2 перца чили (без семян)
- 1/2 пучка петрушки (только листики)
- 2 зубка чеснока
- цедра 1/2 лимона (только желтая часть)
- соль, свежемолотый черный перец
- палочки корицы (можно заменить обычными шпажками)

Приготовление:

Хорошо вымешать все составляющие и оставить в холодильнике на 1-2 часа. Разделить фарш на 8 частей и сделать 8 кебабов на палочках корицы. Можно жарить на сковороде гриль, мангале, а также запечь в духовке.