Куриная грудка на гриле

На 100 грамм:
Калорийность: **119 ккал.**
Белки: **18 г.**
Жиры: **1,5 г.**
Углеводы: **2,7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-na-grile/

Ингредиенты:
- 4 половинки куриной грудки без кожи чашки свежего апельсинового сока
- 1 чайная ложка апельсиновой цедры
- 1 столовая ложка свежего сока лайма
- 1 чайная ложка тертого корня имбиря
- 1 лук-шалот, мелко нарезанный (зеленая и белая часть, можно заменить на лук-порей или обычный зеленый лук)
- 2 мелко нарезанных зубчика чеснока
- чайной ложки или по-вкусу табаско или соуса чили
- чайной ложки орегано
- чайной ложки соли
- чайной ложки черного перца

Приготовление:
В большой миске смешать вместе апельсиновый сок, апельсиновую цедру, сок лайма, имбирь, чеснок, лук-шалот, табаско и орегано. Добавьте курицу. Закройте миску крышкой и поставьте замаринованную курицу в холодильник минимум на 3 часа.
Извлеките курицу из маринада, посолите и поперчите ее. Положите мясо на решетку гриля, которая находится на высоте 15-18 см от углей. Жарьте, переворачивая мясо около 10 минут. Если вы готовите на кухне на электрическом гриле, время приготовления составит 5-6 минут.