Куриные шашлычки с кабачками

На 100 грамм:
Калорийность: **78.54 ккал.**
Белки: **10.42 г.**
Жиры: **2.39 г.**
Углеводы: **2.99 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shashlychki-s-kabachkami/

Ингредиенты:
- 500 г куриного филе
- 1-2 шт. молодых кабачков

маринад:
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. яблочного или винного уксуса (или лимонного сока)
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 ч. л. меда
- специи по вкусу (у меня тимьян, орегано и черный кунжут)
- соль
- перец

Приготовление:
Куриное филе нарезать средними кусочками (у меня получилось 32 кусочка).
Положить в емкость, добавить все компоненты маринада.
Хорошо перемешать, оставить мариноваться на 20-30 минут, можно и больше, например, на несколько часов (тогда поставить в холодильник).
Кабачок настрогать овощным ножом на тонкие длинные ленты по всей длине кабачка.
Посолить, оставить на 10 минут.
На шпажку надеть пластинки кабачка, свернутые рулетиками, по очереди с куриным филе.
Готовить на сковороде гриль или в духовке.

Куриные шашлычки с кабачками имеют шикарный аромат, нежную сочную структуру мяса, которая приятно дополняется мягко-хрустящим сочным кабачком!