

# Куриные шашлычки в горчично-медовом маринаде



На 100 грамм:  
Калорийность: **126,43 ккал.**  
Белки: **20,27 г.**  
Жиры: **1,65 г.**  
Углеводы: **6,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shashlychki-v-gorchichno-medovom-marinade/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 1 кг
- мед - 2 ст. л
- соевый соус - 1 ст. л
- зернистая горчица - 3 ст. л
- винный уксус - 1 ст. л
- молотый имбирь - 1 ч. л
- кунжутные семечки для посыпки по вкусу

## Приготовление:

Деревянные шпажки предварительно замочите в воде, чтобы они в процессе готовки не сгорели.

Куриное филе нарезать, по возможности лентами, чтобы удобно было нанизывать на шпажку.

Смешать соевый соус, горчицу, мед, имбирь и уксус, перемешать, это будет маринад. Филе залить маринадом, накрыть пленкой и убрать в холодильник, примерно на час.

Филе нанизать на шпажки или зубочистки, посыпать кунжутом.

Разогреть в сотейнике масло. Обжаривать до румяной корочки.