Куриные шашлычки в имбирно-лимонном маринаде

На 100 грамм:
Калорийность: **109 ккал.**
Белки: **19,9 г.**
Жиры: **1,5 г.**
Углеводы: **2,9 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shashlychki-v-imbirno-limonnom-marinade/

Такое мясо отлично подойдет для обеда или ужина, его можно запечь, отварить на пару или приготовить на сковороде-гриль без жира.

Ингредиенты:
- 2 крупных куриных филе (около 450 г)
- сок 1/4 лимона
- цедра лимона
- 1 ч.л. молотого имбиря
- 1/2 ч.л. молотой корицы
- 1/3 ч.л. натертого мускатного ореха
- 2 ч.л. соевого соуса
- 1 ч.л. черной горчицы в зернах (опционально)

Приготовление:
Цедру лимона натереть, из четверти лимона выжать сок в глубокую емкость.
Добавить в лимонный сок, специи и соевый соус, взбить венчиком.
Куриное филе промыть, очистить от пленок и нарезать крупными кусками. Положить в маринад и хорошо перемешать. Оставить в холодильнике на 3 часа, можно на ночь.
Куски мяса нанизать на деревянные шпажки для шашлычков. Сковороду-гриль раскалить и выложить шашлычки. Обжарить до румяной корочки на сильном огне со всех сторон, далее убавить огонь до минимума и жарить до готовности.
Подавайте горячими со свежими овощами и салатными листьями.