

# Куриный шашлык на кефире



На 100 грамм:  
Калорийность: **105.15 ккал.**  
Белки: **16.99 г.**  
Жиры: **2.73 г.**  
Углеводы: **1.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-shashlyk-na-kefire/>

## Ингредиенты:

- кефир (2,5% жирности. ) 0,5 л
- куриное филе 1,5-2 кг
- лук репчатый 2 шт
- чеснок 2-3 зуб
- масло растительное 2-3 ст. л
- соль и специи по вкусу (куркума, перец, травы и т.д.)

## Приготовление:

Курицу нарезать небольшими кусочками. Нарезать лук кольцами, чеснок очень мелко порезать или потереть на тёрке. Добавить 2-3 ложки растительного масла, залить кефиром, посолить поперчить по вкусу. Всё тщательно перемешать. Лучше руками, немного сдавливая мясо. Оставить в холодильнике на ночь.

Минут 15-20 над хорошими углями и всё готово.

Вкусно подавать с овощами-гриль (сладкий перец, баклажан, кабачок замариновать на 15 минут в соевом соусе, перце, лимонном соке и ложке растительного масла).