

Куриный шашлык по-домашнему в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **98,91 ккал.**
Белки: **19,62 г.**
Жиры: **1,01 г.**
Углеводы: **1,66 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-shashlyk-po-domashnemu-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- филе куриное - 800 г
- лук - 2 шт
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Мясо помыть, просушить бумажным полотенцем и порезать на средние кусочки. Лук почистить, помыть и порезать кольцами. Дальше мясо выкладываем в большую миску. Теперь кладем лук, соль, перец и приправу для шашлыка. Все хорошо перемешиваем и оставляем на 3-4 часа мариноваться. Теперь берем нанизываем мясо и лук на шпажки. Шпажки укладываем на форму или просто кладем на противень на пергаментную бумагу. Ставим в духовку на 30-40 минут для запекания при температуре 200 градусов. Готовые шашлыки подаем горячими с овощами и зеленью.