

Куриный шашлык с картошкой в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **90.13 ккал.**
Белки: **13.81 г.**
Жиры: **0.79 г.**
Углеводы: **5.9 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриное (из бедра) 1,5 кг
- лук репчатый 4 шт
- соль (по вкусу)
- перец черный (молотый, по вкусу)
- уксус столовый (9%) 50 мл
- картофель 7 шт

Приготовление:

Нарезаем куриное филе на небольшие кусочки, складываем в миску. Добавляем, перец, соль, лук нарезанный колечками, уксус. Перемешиваем и оставляем мариноваться мясо, приблизительно на 1-2 часа.

Сырую картошку чистим, нарезаем колечками и выкладываем на противень. Замаринованное мясо нанизываем на деревянные шпажки, чередуя с колечками лука.

Шашлыки выкладываем на противень, на слой картошки. Ставим противень в разогретую духовку минут на 30. Когда верхняя часть шашлыков поджарится их надо аккуратно перевернуть, чтобы мясо было румяное со всех сторон. Картошечка пропитывается соком от мяса и получается очень вкусной