

Куриный шашлык



На 100 грамм:
Калорийность: **103.32 ккал.**
Белки: **20.41 г.**
Жиры: **1.83 г.**
Углеводы: **1.3 г.**

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

Куриная грудка основной белковый продукт, входящий практически во все диеты для похудения. Куриная грудка восполняет запасы организма в этом ценном веществе и помогает бороться с лишним весом. Предлагаемый вам рецепт – шашлык из куриной грудки, разнообразит диетическое меню и после него не последует прибавки в весе.

Ингредиенты:

- куриная грудка - 1,5 кг
- две головки репчатого лука
- кефир или сыворотка - 200 мл
- лимон, специи, соль

Приготовление:

Нарежьте мясо вдоль волокон на кусочки среднего размера.

Посыпьте специями и оставьте на холоде на один час.

Лук измельчите в блендере или потрите на мелкой терке, смешайте с мясом и снова на холод на один час.

После того, как мясо смешивается с сывороткой, ему опять нужно постоять в холодном месте.

После того, как мясо постоит в холодном месте, оно приобретает изумительный аромат и внешний вид.

Перед жаркой мясо необходимо посолить.

Жарьте шашлык на углях не более десяти минут.

Для полноты вкуса шашлык рекомендуется сбрызнуть соком лимона.

Выложите шашлык на тарелку и посыпьте зеленью.