

Люля из курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **108,28 ккал.**
Белки: **21,99 г.**
Жиры: **1,77 г.**
Углеводы: **1,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lyulya-iz-kuricy/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 2 кг
- лук репчатый 1 шт
- чеснок 2 зуб
- зелень 1 пучок
- соль по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:

Снимите куриное мясо с костей, удалите кожицу.

Пропустите мясо через мясорубку вместе с луком и чесноком. Зелень вымойте, обсушите и тоже пропустите через мясорубку. Посолите и поперчите фарш, добавьте специи и хорошенько вымешайте. Фарш отбейте несколько раз с силой о разделочную доску. Сформируйте из фарша продолговатые колбаски длиной 20 сантиметров.

Если будете жарить на мангале, то люля надо нанизать на деревянные шпажки или шампуры, предварительно замоченные в воде. А если собираетесь запекать в духовке, то положите на противень. Готовить люля около 15 минут под грилем духовки, один раз перевернув, или на мангале, примерно 10-12 минут, тоже перевернув один раз.