

Остренькие шашлычки из индейки в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **70 ккал.**
Белки: **14,9 г.**
Жиры: **0,6 г.**
Углеводы: **1,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ostrenkie-shashlychki-iz-indejki-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- 1 филе индейки(белое мясо) 500-600 гр
- 2 маленькая бутылочка табаско
- 3 белый лук - 1 шт
- 4 лимон - 1 шт

Приготовление:

Индейку нарезаем небольшими кусочками.

Укладываем в тару для мариновки, заливаем половиной бутылки табаско, закидываем туда мелко порезанный луки выжимаем 1 лимон.

Желательно оставить мариноваться на ночь.

Насаживаем мясо на шпажки, можно добавить помидоров или баклажанов, сразу пойдёт как гарнир.

Я брал глубокий противень для выпечки и клал шпажки так чтобы они не касались дна противень, соответственно ни чем смазывать не надо.

На 180-ти градусах в духовке 40-45 минут и готово.