

Острый куриный шашлык



На 100 грамм:
Калорийность: **213.59 ккал.**
Белки: **14.91 г.**
Жиры: **16.76 г.**
Углеводы: **1.97 г.**

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

Ингредиенты:

- петрушка
- кинза
- перец халапеньо
- чеснок - 2 зубчика
- красный острый перец - 2 ч.л
- оливковое масло - 1/2 стакана
- красный винный уксус - 1/2 стакана
- соль и перец
- куриные крылья - 1 кг

Приготовление:

Смешать и мариновать 1 час
Обжарить на гриле или на шампурах