

Шашлык из курицы с ананасом



На 100 грамм:
Калорийность: **77,4 ккал.**
Белки: **9,5 г.**
Жиры: **0,8 г.**
Углеводы: **7,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyk-iz-kuricy-s-ananasom/>

Ингредиенты:

- грудки куриные 2 шт
- ананас 1 шт
- соус соевый 100 мл
- сок апельсина 1 шт
- корень имбиря 5 см
- сахар коричневый 1 ст. л

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Приготовление маринада:

Смешайте кетчуп, соевый соус, сок апельсина, сахар. Натрите на мелкой терке имбирь. Все тщательно перемешайте.

Нарежьте куриное филе кусочками.

Смешайте мясо с маринадом. Прижмите сверху тарелкой и дайте настояться 30 минут.

Нагрейте духовку до 200С.

Сбрызните противень растительным маслом. Разместите на шпажках мясо и ананасы. Уберите в духовку на 30 минут. Не передержите в духовке, иначе шашлык будет сухой.

Шашлычки готовы!