Шашлык из курицы в духовке

На 100 грамм:
Калорийность: **168.13 ккал.**
Белки: **19.02 г.**
Жиры: **8.99 г.**
Углеводы: **1.27 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyk-iz-kuricy-v-duhovke/

Ингредиенты:
- филе курицы 2 шт
- растительное масло 2 ст.л
- чеснок 2 зуб
- сахзам 2-3 гр
- кориандр 1 ст.л
- соевый соус 1 ст.л
- перец чили, соль по вкусу

Приготовление:
Шпажки замачиваем в воде примерно 30 минут. Куриное филе нарезаем длинными полосками.
Затем филе курицы нанизываем на шпажки гармошкой. И опускаем в маринад, который готовим из: растительного масла, сахзама, кориандра, соевого соуса, выдавленного чеснока, соли и перца. Накрываем все это дело пленкой и убираем мариноваться в холодильник на 2 часа.
После того, как мясо замариновалось, разогреваем духовку до 200 градусов. Шашлычок укладываем в удобную форму для выпекания и готовим около 20 минут.
Шашлык должен получиться красивого золотистого цвета. Не забудьте один раз перевернуть шпажки.