

## Шашлык из лосося



На 100 грамм:  
Калорийность: **122,97 ккал.**  
Белки: **14,98 г.**  
Жиры: **4,63 г.**  
Углеводы: **4,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyk-iz-lososya/>

### **Ингредиенты:**

- филе лосося - 800 гр
- соевый соус - 4 ст. ложки
- половину перца чили
- сладкий перец-200гр
- соль

### **Приготовление:**

В соевый соус добавить мелко нарезанный перец чили. Филе рыбы нарезать на средние кусочки и залить рыбу соусом. Мариновать около 20 минут. Нанизать на шпажки попеременно с кусками сладкого перца и жарить до готовности. При подаче украсить маслинами и зеленью.