

Шашлык в духовке из курицы и ананаса



На 100 грамм:
Калорийность: **83.67 ккал.**
Белки: **12.17 г.**
Жиры: **0.63 г.**
Углеводы: **6.5 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 300 гр
- консервированные ананасы 200 гр
- соевый соус 100 мл

Приготовление:

Нарезаем куриное филе на небольшие кусочки. Также на небольшие кусочки нарезаем ананасы. Добавляем в соевый соус куриное филе и ставим мариноваться в холодильник на 40 минут. Предварительно смочив шпажки водой, насаживаем на них филе и ананасы, чередуя их между собой. Застылаем противень бумагой для запекания. Выкладываем на нее шпажки с шашлычком. Ставим форму в духовку и запекаем ее в течение сорока минут на среднем огне.