

# Шашлыки из маринованной говядины по-азиатски



На 100 грамм:  
Калорийность: **122,44 ккал.**  
Белки: **12,38 г.**  
Жиры: **5,27 г.**  
Углеводы: **6,15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyki-iz-marinovannoj-govyadiny-po-aziatski/>

## Ингредиенты:

- филейная вырезка 450 г
- лук зеленый 6 стеблей
- сахарозаменитель по вкусу
- шерри 3 столовые ложки
- соус соевый 3 столовые ложки
- масло кунжутное 2 чайные ложки
- чеснок 2 зубчика
- имбирь молотый чайной ложки

## Приготовление:

Порежьте мясо на тонкие полоски.

Смешайте сахарозаменитель, шерри, соевый соус, кунжутное масло, измельченный чеснок и имбирь. В пластиковый пакет вылейте половину маринада и положите мясо. Хорошо перемешайте и отправьте на 20 минут в холодильник. Сохраните оставшийся маринад.

Тем временем, замочите 16 бамбуковых палочек в воде на 10 минут. Просушите.

Выньте мясо из маринада и, чередуя с луком, наденьте на палочки.

Разогрейте гриль и жарьте мясо по 5-6 минут, перевернув 1 раз. Смазывайте во время жарки оставленным маринадом.