Запеченная курица на шпажках

На 100 грамм:
Калорийность: **152,86 ккал.**
Белки: **19,75 г.**
Жиры: **3,68 г.**
Углеводы: **9,34 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurica-na-shpazhkah/

Ингредиенты:
- 500 гр куриного филе
- 2 яйца
- 80 гр панировочных сухарей
- 1 столовая ложка горчицы
- 2 чайные ложки петрушки (сухой)
- 0,5 чайной ложки соли
- специи

Приготовление:
Замочить деревянные палочки (по количеству ломтиков курицы) в теплой воде на 20 минут.
Духовку включить нагреваться до 180 С.
Куриное филе нарезать ломтиками.
Яйца и горчицу смешать венчиком (до однородности), добавить курицу, чтобы смесь покрыла кусочки со всех сторон.
Смешать сухари (подсушите хлеб, измельчите) с петрушкой, специями и солью.
Обвалять ломтики курицы в панировке, нанизать на шпажки, выложить на противень (застеленный пекарской бумагой), запекать 15 минут.