



25хв.



КБЖВ на 100г: К.163
Б.29 Ж.5.9 В.1.7



вага всієї порції -450г



ІДЕАЛЬНІ ШАШЛИЧКИ В МУЛЬТИПЕЧІ

Нам знадобиться:

- 700г курячого філе
- ч.л олії і ч.л лимонного соку
- сіль, перець, паприка, куркума, сушена петрушка, мелений коріандр, сушений часник - всього по 2-3г

для соусу(в ньому вся фішка)

- 40г масла(м'якого чи растопленого)
- 5г цукру
- 5г лимонного соку
- спеції до шашлику

Приготування:

Куряче філе проколить виделкою як на відео. Так м'ясо краще промаринується спеціями. Наріжте середнього розміру шматками

Влийте олію і лимонний сік, та додайте спеції. Вимішайте, нанизайте шашлички щільно на шпажки

Готуємо при режимі гриль, при температурі 200С по 10хв х обох боків

✳а паралельно зробіть соус. Змішайте масло, лимонний сік, цукор і спеції до шашлику. Цим соусом покрийте готові гарячі шашлички спробуйте, то нереально смачне поєднання

Порція

1200ккал – 140г

1300ккал – 155г

1400ккал – 170г

1500ккал – 200г

1700ккал – 240г

Порада: рекомендую завжди перед приготуванням філе, його прокорювати виделкою чи чимось іншим - так воно краще буде промариновуватись з середини

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/988