

Шашлык в духовке из курицы и ананасов



Ингредиенты

- ✓ Куриное(индюшиное) филе – 300 грам
- ✓ Ананасы – 200 грам
- ✓ Соевый соус – 100 мл.

Вы сидите на диете, а хочется вкусного? Или просто устали от жирной пищи, а на отварную курицу смотреть не можете? Тогда шашлычки из курицы с ананасами - это хороший вариант разнообразить ваше питание. Очень простой, но в тоже время вкусный рецепт.

Приготовление

1. Сперва нужно промыть куриное филе. Далее мясо нарезаем небольшими кусочками. Филе птицы кладем в миску. Курицу нужно замариновать. Для этого в миску с курицей добавляем соевый соус. Что бы курица пропиталась ее нужно оставить мариноваться примерно на 40 минут – 1 час.
2. Нарезаем ананас небольшими кусочками.
3. Намочив шпажки в воде, насаживаем на них куриное филе и кусочки ананаса. Готовые порции выкладываем на противень, который предварительно нужно застелить бумагой для выпекания.
4. Противень с шашлычками с курицей и ананасами ставим в предварительно разогретую духовку, и запекаем при до готовности курицы. При среднем огне это займет порядка 20-30 минут.

Блюдо можно подавать как на шпажках, так и сняв курицу с ананасами со шпажек и выложив на тарелку. Так же к шашлычкам можно подать соус, который подчеркнет их вкус.

Возвращайтесь на сайт recept-book.com и найдите у нас еще интересные рецепты.