

detkityumen.ru

Шашлык в духовке из курицы



Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе 200 гр.

Болгарский перец 1 шт.

Кабачок 1 шт.

Чеснок 1 зуб.

Яйца 2 шт.

Мука 50 гр.

Панировочные сухари 100 гр.

Соль, черный перец по вкусу.

Растительное масло 30 мл.

Шпажки.

Приготовление:

Простой рецепт куриного шашлыка с овощами, идеально подходит для семейного ужина. Готовится очень быстро, а получается очень вкусно. В этом рецепте куриное филе чередуется с кабачками и болгарским перцем, затем панируется, чтобы получить хрустящую корочку и запекается в духовке.

Приготовление блюда начните с мяса. Для этого, куриное филе отделите от костей и удалите кожу. Положите филе на рабочую поверхность и нарежьте ломтиками толщиной около одного сантиметра. Затем переложите их в миску посолите, поперчите, добавьте растительное масло и мелко нарезанный чеснок. Перемешайте и оставьте мариноваться минут на 15. Этого времени будет вполне достаточно, так как ломтики тонкие и быстро пропитаются маринадом.

Тем временем подготовьте остальные ингредиенты. Вымойте перец под проточной холодной водой, обсушите

его бумажным полотенцем и удалите плодоножку. Также удалите все внутренние семена и нарежьте на полоски толщиной около двух сантиметров. Вымойте кабачки, удалите кончики и обязательно нарежьте соломкой, толщиной и длиной как и филе.

Теперь на разделочной доске выложить ломтики в следующем порядке: куриное филе, перец, филе, кабачок, филе. Насадите их на деревянные шпажки.

Обваляйте шпажки сначала в муке, затем во взбитом яйце и наконец в панировочных сухарях, чтобы они хорошо прилипли. Выложите их на противень, выстланный пергаментной бумагой, и запекайте в предварительно разогретой до 180 градусов духовке в течении 20 минут. Шашлык из курицы и овощей готов к подаче на стол.

20.09.2020

[alexa1982](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/762/