

Голени в пикантном маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **210.88 ккал.**
Белки: **17.38 г.**
Жиры: **14.94 г.**
Углеводы: **1.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/goleni-v-pikantnom-marinade/>

Ингредиенты:

- голень куриная - 4 шт
- орегано - 1 ч. л
- имбирь - 1 ч. л
- перец кайенский - 1 ч. л
- масло оливковое - 2 ст. л
- соевый соус - 2 ст. л
- чеснок - 2 зубчика

Приготовление:

Голени моем, добавляем мелко порезанный чеснок, специи, соевый соус и масло. Всё перемешиваем и оставляем мариноваться минимум на 2 часа. Жарим над раскалёнными углями до готовности. Подаём шашлык на листьях салата и со свежими овощами.