

# Шашлык из баранины



На 100 грамм:  
Калорийность: **160.04 ккал.**  
Белки: **11.45 г.**  
Жиры: **11.55 г.**  
Углеводы: **2.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyk-iz-baraniny/>

## Ингредиенты:

- филе баранины (задняя нога) - 1 кг
- помидоры (среднего размера) - 2 шт
- лук репчатый (среднего размера) - 2 шт
- копченая паприка - 1 ст. ложка
- сухие прованские травы - 1 ст. ложка
- крупная морская соль - 2/3 ст. ложки

## Приготовление:

Баранину порезать на куски среднего размера (в зависимости от размера вашего шампура). Переложить в миску.

Помидоры крупно нарезать и размять толкушкой, затем порезать полукольцами лук.

Перемешать с мясом. Добавить приправы с солью и опять перемешать.

Накрыть крышкой и дать промариноваться минут 40-50.

Разжечь мангал и прокалить ваши шампуры. Нанизать мясо и на сильном огне жарить около 10-13 минут, 2 раза переворачивая.

Совет: время приготовления может варьироваться от 8 до 15 минут, в зависимости от того, какую степень прожарки вы предпочитаете. Главное - мясо не пересушить, иначе никакой соус вам не поможет.