

Сочные люля-кебабы из индейки



На 100 грамм:
Калорийность: **174.06 ккал.**
Белки: **13.84 г.**
Жиры: **9.41 г.**
Углеводы: **8.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnye-lyulya-kebaby-iz-indejki/>

Ингредиенты:

- 500 грамм индейки
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 1 ч л соли
- 2-3 зубчика чеснока
- чёрный молотый
- зелень
- 30 гр сметаны

Приготовление:

Мясо измельчаем до фарша в блендере, добавляем яйцо, соль, специи, йогурт, нарезанную зелень, лук, чеснок, ещё раз прокручиваем.

Ставим на 40 минут в холодильник.

Достаём, мокрыми руками формируем колбаски, насаживаем на шампур, выпекаем при 180 25-30 минут до румяности (больше не нужно, не пересушите), в процессе переворачиваем. Наслаждаемся.