КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

Я посмотрела на то количество рецептов из куриной грудинки, что собралось у меня в блоге и мне пришла в голову мысль, что нужно опубликовать сборник 1000 и один рецепт блюд из куриной грудинки! Ну это же классно, самое диетическое мясо и столько вариаций его приготовления!
А тому, кому этот продукт кажется скучным и безвкусным, я отвечу… вы просто не умеете его готовить!
Эти шашлычки уже были в блоге, но не могу не напомнить этот рецепт вам. Правда, в этот раз убрала из рецепта горчицу, чтобы он был максимально полезным:

Понадобится:

куриная грудка – 6 штук (примерно из расчета 1 грудка на две деревянные шпажки)

лимон – 1 штука
свежий розмарин и шалфей – по 2 веточки
Тут можно конечно взять и сухие травы, но со свежими вкус намного интересней.
оливковое масло – 1 столовая ложка
кокосовое масло для жарки
соли и перец по вкусу

Приготовление:

Грудинку помой, обсуши и нарежь длинными плоскими полосками.
Уложи курицу в глубокую миску и выдави сок одного лимона.

Свежие травы помой и мелко наруби острым ножом и добавь их к курице.
Добавь растительное масло, соли и перец по вкусу, хорошо перемешай и оставь на час при комнатной температуре.
Нанижи шашлычки на деревянные шпажки сворачивая длинные полосочки курицы в рулетики, как на фото).

Хорошо разогрей сковороду icook и смазывая сковороду небольшим количеством кокосового масла, обжарь шашлычки со всех сторон.
Подавай с салатом из свежих овощей и зелени.