



ЗАПЕЧЕННЫЕ ШАШЛЫЧКИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С САЛАТОМ ТАБУЛЕ




 35 минут

 76 ккал; БЖУ 8/1/9 (на 100 г)

 440 г (каждая порция)

Ингредиенты:

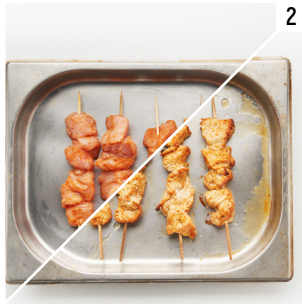
филе индейки, хмели-сунели,
кускус, томат, огурец, петрушка,
мята, сок лимона.

 Предварительно разморозьте филе индейки



1

Разогрейте духовку до 190°C. Шпажки замочите в воде. Нарежьте филе на небольшие кусочки около 3 см. Замажьте со смесью специй и небольшим количеством растительного масла. Соберите шашлычки.



2

Запекайте в разогретой духовке около 15 минут.



3

Кускус заварите кипятком. Дайте полностью остыть.



4

Огурец и томат нарежьте мелким кубиком. Мята и петрушку порубите. Смешайте овощи и зелень с остывшим кускусом и заправьте лимонным соком по вкусу.



5

Подавайте с шашлычками к столу.