



Приготовление:

1. Куриную грудку очищаем от кожи, промываем и охлаждаем в холодильнике, но не замораживаем.
2. Пока мясо охлаждается, нарезаем лук и зелень. На один килограмм мяса берем 0,5 кг лука, а зелень на свой вкус. Две средних луковицы нарезаем кольцами, весь остальной лук натираем на терке или пропускаем через мясорубку. Зелень можно использовать разную, например, петрушка, укроп, базилик. **Для остроты, также можно добавить горчицу и черный перец.**
3. Охлажденное мясо нарезаем кусочками размером не менее 5 на 5 см.
4. В эмалированную посуду первым слоем выкладываем нарезанное мясо, вторым слоем немного лука натертого и кольцами, по вкусу добавляем перец, одну чайную ложку горчицы, нарезанную зелень. Потом снова слой мяса и все повторяем.
5. Теперь нужно все сложенные слои залить жидкостью, ее можно выбрать на свой вкус. Например:
 - - минеральная вода + один средний лимон.
 - - кефир или йогурт.
 - - томаты, томатный сок, консервированный или свежо выжатый сок из помидор.
 - - вино белое сухое или столовое, красное вино портит цвет шашлыка, а сладкое придает сладость, поэтому, их мы не используем.
6. Когда вы залили маринадом шашлык его нужно хорошенько перемешать и подсолить по вкусу. Не советую солить, когда вы выкладываете слои, потому что можно не рассчитать соль и пересолить.
7. Замаринованное мясо нужно накрыть и поставить в прохладное место. Летом при высокой температуре лучше всего шашлык оставить на пару часов на кухне, а потом убрать в нижнюю часть холодильника. **Маринуется шашлык сутки.**
8. Пожарить куриный шашлык можно двумя способами, на шампурах или на углях при этом предварительно замотав мясо в фольгу.



Чтобы шашлык пошел на пользу употребляйте его со свежими овощами и не запивайте алкоголем.