

Cuketový špíz



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

2653 kalorií , **3 g** cukrů , **143 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: ajap777

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketovy-spiz>

Příprava

Na jehly napichujeme nastřídačku na kostky nakrájenou cuketu, sýr, celá rajčata, a na kolečka klobásu. Hotové špízy obalíme v klasickém trojobalu (mouka, vejce, strouhanka) a smažíme na rozpáleném oleji dozlatova. Skvěle se jako příloha hodí zeleninový salát či různě upravené brambory.

Ingredience

- ✓ 300 g cukety
- ✓ 2 lžíce soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 16 cherry rajčátek
- ✓ 1 klobása
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 šálek hladké mouky
- ✓ 1 hrneček strouhanky
- ✓ 1 šálek slunečnicového oleje
- ✓ 150 g tvrdého sýru

Kategorie

Obyčejný den, Léto, Podzim, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

