

Halloumi špízy



Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

123 kalorií , 0 g cukrů , 13 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/halloumi-spizy>

Příprava

Rozmarýn nakrájíme na jemno. V nekovové míse ho smícháme s olejem. Přidáme kůru z citrónu (nastrouhanou) a šťávu z poloviny citrónu. Osolíme a opeříme dle chuti. Sýr nakrájíme na velké kusy (nejlépe 8 ks), cibuli nakrájíme na měsíčky (8 kusů měsíčků) a cuketu nakrájíme na 8 kusů. Do rozmarýnové marinády namočíme na 15 minut sýr. Zbylou polovinu citrónu nakrájíme na 4 skrojky a připravíme si kovové tyčky na špíz. Na jednu tyčku na špíz napícheme čvrtku citrónu, sýr, červenou cibuli a cuketu. Grilujeme 5-10 minut. Potíráme marinádou.



Tip k receptu

Podáváme s humusem a kuskusem.



Ingredience

- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžíce rozmarýnu
- ✓ 1 citrón
- ✓ 250 g sýru Halloumi
- ✓ 1 červená cibule
- ✓ 1 cuketa
- ✓ 1/4 lžičky soli
- ✓ 1/4 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Mléčné výrobky a vejce , Vegetarián, Hlavní chod