

Jehněčí špíz s pórkem a zeleninou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 1

101 kalorií , 2 g cukrů , 0 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jehnecki-spiz-s-porkem-a-zeleninou>

Příprava

Jehněčí maso nakrájíme na kousky, osolíme a opeříme. Pórek nakrájíme na kolečka a napíchneme je spolu s masem na jehlu. Pórek napíchneme tak, abychom propíchnli všechny vrstvy póru. Opečeme to dozlatova na olivovém oleji. Hotové přelijeme javorovým sirupem. Chřest a fazolky povaříme 3 minuty v osolené vodě. Podáváme se špízy.



Tip k receptu

Dietní: 1358 kJ na jednu porci!

Ingredience

- ✓ 100 g jehněčí kotlety
- ✓ 100 g póru
- ✓ 100 g chřestu
- ✓ 50 g fazolků (zelené fazolové lusky)
- ✓ 1 lžička olivového oleje
- ✓ 1 lžička javorového sirupu
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Štíhlá slečna, Hlavní chod

