

Jehněčí špízy s tzaziky z granátového jablka



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 8

123 kalorií , 15 g cukrů , 0 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jehneci-spizy-s-tzaziky-z-granatoveho-jablka>

Příprava

Nejprve si připravíme koření na jehněčí maso: smícháme kmín, koriandr, sůl, pepř, garam masala a skořici. Jehněčí maso nakrájíme na kousky velikosti sousta a obalíme je v koření. Nyní si připravíme tzatziki: smícháme řecký jogurt, nasekanou šalotku, utřený česnek, mátu, nastrouhanou okurku a med. Vmícháme také semínka z granátového jablka. Jehněčí grilujeme 8 minut – každý kousek napíchneme na špejli (jako jednohubku) a podáváme s tzatziky.



Tip k receptu

Použít můžeme také vepřovou panenku, která je u nás dostupnější.

Ingredience

- ✓ 300 g jehněčí kotlety
- ✓ 150 g okurky
- ✓ 50 g granátového jablka
- ✓ 200 g Řeckého jogurtu
- ✓ 1/2 lžičky kmínu
- ✓ 1/2 lžičky koriandru
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 1/2 lžičky garam masala
- ✓ 1/2 lžičky skořice
- ✓ 1 šalotka
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 3 lžíce máty peprné
- ✓ 1 lžíce včelího medu

Kategorie

Velikonoce, Výjimečný den, Řecká, Bezlepková, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Hlavní chod

