

Krútí špíz se zeleninou a kukuřicí

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 1h 20min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 1h 35min , Porce: 4

731 kalorií , 0 g cukrů , 28 g tuků , 106 g bílkovin

Autor: Maja

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-spiz-se-zeleninou-a-kukurici>

Příprava

Maso nakrájíme na kostky a vložíme do mísy. Přilejeme olej, citrónovou šťávu, nastrouhanou citrónovou kůru, drcený česnek, pepř, rozmarýn, všechno důkladně promícháme a necháme odležet v chladnu alespoň hodinku. Mezitím si nakrájíme cuketu na plátky cca 1,5 - 2 cm široké, dále povaříme kukuřici doměkka a nakrájíme ji na špalíčky. Potom střídavě napichujeme na grilovací jehly maso, kukuřici, rajčátka a cuketu. Zbylou marinádou špízy potřeme. Grilujeme cca 10 - 15 minut a během grilování špízy otáčíme. Po sundání z grilu špízy osolíme a necháme chvíli odpočinout.

Tip k receptu

Podáváme s plátkem citrónu a jogurtových dresinkem.

Ingredience

- 500 g krutích prsou bez kostí a kůže
- 2 ks kukuřičných klasů
- 1 ks cukety
- 12 ks cherry rajčátek
- 4 lžíce olivového oleje
- 4 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžíce citrónové kůry bio
- 2 stroužky česneku
- 4 snítky rozmarýnu
- sůl
- pepř

Kategorie

Obyčejný den, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod