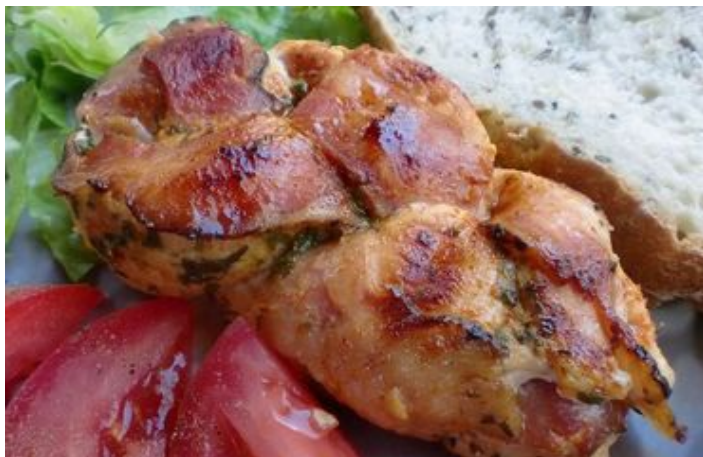


# Kuřecí copánky na grilu



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 55min , Porce: 2

**399** kalorií , **0 g** cukrů , **45 g** tuků , **0 g** bílkovin

**Autor:** Angel 666

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kureci-copanky-na-grilu>

## Příprava

Kuřecí prsa seřízneme tak, abychom dostali tenký dlouhý pásek a rozkrojíme na třetiny, ale nedokrojíme do konce. Plátky slaniny také rozřízneme na třetiny a nedořízneme do konce. Slaninu položíme na maso a oboje zapleteme do copánku, který na začátku a na konci zpevníme párátky. Hotové copánky osolíme, opeříme a lehce pokapeme citronovou šťávou. Všechny bylinky nasekáme nadrobno a vmícháme do oleje, přidáme i koření Texas steak. Do takto vzniklé marinády vložíme copánky a dobře je marinádou obalíme ze všech stran. Necháme odležet v chladu nejméně dvě hodiny, nejlépe přes noc. Druhý den grilujeme dozlatova na rozpáleném grilu. Podáváme s chlebem, čerstvou zeleninou a sklenkou bílého vína.

## Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- 4 plátky anglické slaniny
- špetka soli
- špetka pepře
- troška citronové šťávy
- 3 lžičce rostlinného oleje
- pár lístků oregana
- pár lístků libečku
- pár lístků saturejky
- troška koření Texas steak

## Kategorie

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

