

Kuřecí špízy



Obtížnost:

Čas přípravy: 50min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 1

587 kalorií , 5 g cukrů , 37 g tuků , 52 g bílkovin

Autor: planeta

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

Příprava

Kuřecí prsíčka nařežeme, lehce naklepeme, tak aby se maso nepotrhalo a mírně osolíme. Kompotovaný ananas necháme okapat a nakrájíme na kousky. Na plátek masa položíme šunku a na okraj naskládáme kousky ananasu. Maso zabalíme jako roládu. Připravené maso nakrájíme na plátky 1,5 cm široké. Chery rajčata omyjeme, osušíme a napichujeme na špejli střídavě s malými závitky. Připravené špízy osolíme a rychle opečeme na rozehřátém oleji na pánvi. Opečené špízy vložíme na pekáček a dopečeme při 170 °C ještě cca 5-8 minut. Na talíři ozdobíme petrželkou.



Tip k receptu

špejli můžeme namazat olejem, maso se pak lépe napichuje



Ingredience

- ✓ 200 g kuřecích prsou
- ✓ 3 cherry rajčátka
- ✓ 50 g konzervovaného ananasu
- ✓ 50 g šunky
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 lžice petrželové natě
- ✓ 5 lžic olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Maso, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod