

Pestré krutí špízy



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1049 kalorií , **0 g** cukrů , **45 g** tuků , **143 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/pestre-kruti-spizy>

Příprava

Krutí prsa omyjeme, očistíme od případného tuku a jemně naklepeme. Špenát omyjeme a spaříme horkou vodou, ve které jej necháme přibližně minutu. Špenát z vody vyjmeme a rozprostřeme na krutí prsa. Na špenát poklademe plátky šunky a prsa pevně srolujeme. Roládky příčně nakrájíme na asi 2 cm plátky. Očistíme si žampiony. Papriky omyjeme a očistíme a nakrájíme na větší kostičky. Na špíz nebo špejli napichujeme střídavě rolky masa a papriky a na konec špejle nebo špízu napíchujeme žampion, aby konec špízu byl v žampionu. V malé mističce si rozmícháme olej, sůl a koření a špízy mašlovačkou potřeme. Špízy na pánvi nebo grilu asi 10 minut opečeme. Stále otáčíme, aby se maso upeklo ze všech stran. Poté špízy vyjmeme na teplý talíř, který udržujeme v teple například nad hrncem s horkou vodou. Do výpeku vsypeme mouku a za stálého míchání opečeme. Zalijeme vývarem, dobře prošleháme a pomalu povaříme. Poté vypneme a vmícháme máslo, aby se nám omáčka zjemnila.

Ingredience

- ✓ 600 g krutích prsou
- ✓ 100 g šunky - plátky
- ✓ 100 g listového špenátu
- ✓ 4 žampiony
- ✓ 3 papriky - různé barvy
- ✓ 1 lžice provensálského koření
- ✓ sůl dle chuti
- ✓ 150 ml drůbežího vývaru
- ✓ 1/2 lžice hladké mouky
- ✓ 1 lžice másla
- ✓ 2 lžice rostlinného oleje

Kategorie

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



Tip k receptu

Podáváme s bramborovou kaší, posypanou například koriandrem.

