

Pikantní jehněčí špízky s česnekem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

933 kalorií , 0 g cukrů , 100 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-jehnecki-spizky-s-cesnekem>

Příprava

Budeme potřebovat 8-12 pevných rozmarýnových snítek. Jehněčí maso nakrájíme na kostky. Osolíme, opepříme. Připravíme si marinádu: smícháme olej, utřený česnek, nasekané chilli papričky a šťávu ze dvou citronů. Do této marinády naložíme jehněčí maso na 30 minut. Poté maso napícháme na rozmarýnové snítky, opékáme 3 minuty z každé strany na pánvi nebo na grilu.

Ingredience

- ✓ 600 g jehněčí kýty
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 8-12 snítek rozmarýnu
- ✓ 100 ml rostlinného oleje
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1-2 ks chilli papričky
- ✓ 2 ks citronů

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod

