

# Telecí banánový špíz



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**1996** kalorií , **30 g** cukrů , **159 g** tuků , **76 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/teleci-bananovy-spiz>

## Příprava

Telecí steak a játra nakrájíme na kousky, v misce osolíme a opeříme. Dobře promícháme. Banány nakrájíme na silnější kolečka. Na špízovou jehlu napichujeme telecí maso, srolované tenké plátky anglické slaniny, poté plátky jater a nakonec banán. Na pánvi rozežřejeme společně máslo s olejem a pak špíz ze všech stran opečeme.

## Ingredience

- ✓ 500 g telecího steaku
- ✓ 300 g telecích jater
- ✓ 150 g anglické slaniny
- ✓ 250 g banánů
- ✓ 50 g másla
- ✓ 50 ml slunečnicového oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Ovoce, Jídlo na každý den, Hlavní chod

