

Telecí špíz s grilovaným chřestem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 2h 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 2h 35min , Porce: 2

253 kalorií , 0 g cukrů , 14 g tuků , 9 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/teleci-spiz-s-grilovany-m-chrestem>

Příprava

Postup špízy: Smícháme natě plocholisté petržele společně s octem, solí a pepřem. Přidáme olej, jemně nakrájenou červenou cibuli a prolisovaný česnek a necháme 2 hodiny odpočívat v chladu. Maso nakrájíme na větší kousky, ochutíme solí a ovoníme pepřem. Kousky masa obalíme plátky slaniny a napícheme je na jehly. Na předem rozehřáté pánvi zprudka opečeme špízy, přilijeme odleželou omáčkou a maso na volném plamenu necháme dojít. Postup chřest: Na marinádu si smícháme oleje a sezamová semínka. Chřest omyjeme a zbavíme se dřevnatých konců. Chřest necháme v marinádě chvíli odpočívat, marinovat je však budeme jen pár minut. Na rozpálenou pánev pomalu rozložíme chřest a prolisovaný česnek.

Ingredience

- ✓ Telecí špízy: 500 g telecí kýty
- ✓ 8 plátku anglické slaniny
- ✓ mořská sůl na dochucení
- ✓ pepř na dochucení
- ✓ Omáčka: 0,6 l olivového oleje
- ✓ 0,3 dcl vinného octa
- ✓ 1 červená cibule
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 0,05 kg natě plocholisté petržele
- ✓ pepř na dochucení
- ✓ mořská sůl na dochucení
- ✓ chilly papričku na dochucení
- ✓ Chřest: 200 g čerstvého bílého chřestu
- ✓ 150 g čerstvého zeleného chřestu
- ✓ 50 g čerstvého fialového chřestu
- ✓ 0,015 l slunečnicového oleje, olivového oleje, sezamového oleje na marinádu
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ sezamová semínka

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně

náročnější, Maso, Zelenina, Něco extra,
Labužník, Návštěva, Hlavní chod

