

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-grilovanym-chrestem>

Příprava

Postup špízy: Smícháme nať 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

