

Yakitori z kuřecího masa



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

344 kalorií , **0 g** cukrů , **31 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/yakitori-z-kureciho-masa>

Příprava

Každé prsíčko nakrájíme na tenké proužky, snažíme se, aby byly co nejdelší. V misce smícháme všechny ingredience na marinádu - jemně nasekaný česnek, cibuli, olej, sojovou omáčku, hnědý cukr, sůl a kurkumu. Proužky masa smícháme s marinádou, misku zakryjeme a maso necháme odležet do druhého dne. Druhý den napícháme proužky masa na špejle. Pracujeme stejným způsobem, jako když z papíru skládáme harmoniku. Připravené špízky buď opékáme na rozehřáté pánvi nebo je můžeme grilovat.

Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- 1/2 paličky česneku
- 1 cibule
- 2 lžíce sojové omáčky
- 2 lžíce oleje
- 2 lžičky hnědého cukru
- špetka soli
- 2 lžičky kurkumy

Kategorie

Česká, Celoročně, Drůbež a králík, Hlavní chod

