

# Zapečený houskový špíz

**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 12min  
Celkový čas: 27min , Porce: 4

**753** kalorií , **8 g** cukrů , **12 g** tuků , **27 g** bílkovin

**Autor:** notburga

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zapeceny-houskovy-spiz>

## Příprava

Housky nakrájíme na tenké plátky a z obou stran je potřeme tukem a kečupem.

Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka a plátky salámu přeložíme na čtvrtky. Pak vše střídavě napichujeme na špízovou jehlu. Špíz musí houskou začínat i končit. Posypeme sýrem a zabalíme do alobalu. Pečeme asi 12 minut při 210°C.

## Ingredience

- 4 ks housek
- 120 g plátek sendvičové šunky
- 40 g strouhaného sýra
- 1 ks cibule
- 40 ml kečupu
- 3 lžíce ztuženého potravního tuku

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Svačinka