

# Bylinkové kuřecí špízy



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 55min , Porce: 8

**1543** kalorií , **0 g** cukrů , **75 g** tuků , **121 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/bylinkove-kureci-spizy>

## Příprava

Brambůrky používáme nové a co nejmenší, aby měly průměr tak 3 cm. Pokud máme jen velké brambory, na tuto velikost je nakrájíme. Povaříme je 12 minut do poloměkka. Petrželku nasekáme najemno, smícháme se 6 lžícemi olivového oleje, citrónovou šťávou, solí a pepřem. Do této směsi naložíme brambory a kuřecí maso nakrájené na 3 cm velké nudličky. Pořádně promícháme. Cibuli nakrájíme na 6 kusů a každý měsíček oddělíme na jednotlivé kusy. Přidáme i na kousky nakrájenou papriku a vše vmícháme ke kuřecímu masu. Připravíme si dip: Rajčata oloupeme a zbavíme semínek. Zbytek nakrájíme na kostičky a smícháme s nasekanými chilli papričkami, utřeným česnekem, zbylým olejem, solí a pepřem a promícháme. Kuřecí maso a vše naložené v marinádě střídavě napichujeme na špejle. Grilujeme 5-6 minut z každé strany. Podáváme s rajčatovým dipem.

## Ingredience

- 500 g brambor
- 500 g kuřecích prs
- 3 lžíce petrželové natě
- 10 lžíc olivového oleje
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 2 lžíce vinného octu
- 1 ks červené cibule
- 1 ks papriky (kapie)
- 1 ks citrónu
- 8 ks rajčat
- 2 ks chilli papričky
- 2 stroužky česneku

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod

### Tip k receptu

Brambory používáme rané a co nejmenší (velikosti cherry rajčátka). Pokud budeme používat dřevěné špejle na napíchnutí ingrediencí u grilování, namočíme je přes noc ve vodě, aby se na ohni nezapálili. U trouby je namáčet nemusíme. Jedna porce obsahuje 962 kJ, 18 g

bílkovin, 16 g sacharidů, 9 g tuku, 2 g vlákniny.

