

# Jehněčí špíz s pórkem a zeleninou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 1

101 kalorií , 2 g cukrů , 0 g tuků , 4 g bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/jehneci-spiz-s-porkem-a-zeleninou>

## Příprava

Jehněčí maso nakrájíme na kousky, osolíme a opepříme. Pórek nakrájíme na kolečka a napíchneme je spolu s masem na jehlu. Pórek napíchneme tak, abychom propíchnli všechny vrstvy póru. Opečeme to dozlatova na olivovém oleji. Hotové přelijeme javorovým sirupem. Chřest a fazolky povaříme 3 minuty v osolené vodě. Podáváme se špízy.

### Tip k receptu

Dietní: 1358 kJ na jednu porci!

## Ingredience

- 100 g jehněčí kotlety
- 100 g póru
- 100 g chřestu
- 50 g fazolků (zelené fazolové lusky)
- 1 lžička olivového oleje
- 1 lžička javorového sirupu
- 7 g soli
- 7 g pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Štíhlá slečna, Hlavní chod

