

Jehněčí špízy s rozmarýnem a česnekem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 7

514 kalorií , **3 g** cukrů , **23 g** tuků , **18 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jehneci-spizy-s-rozmarynem-a-cesnekem>

Příprava

Jehněčí maso nakrájíme na kostky a smícháme je s citrónovou šťávou a kůrou, utřeným česnekem a nasekaným rozmarýnem. Necháme odpočívat přes noc. Papriku a cibuli nakrájíme na kostičky o hraně stejné délky jako jehněčí maso. Jehněčí maso napichujeme na špejle na střídačku s cibulí a paprikou. Grilujeme 7 minut z každé strany (je-li potřeba grilujeme i delší dobu – dobu grilování poznáme tak, že maso zmáčkeme nejlépe na bílém talířku a pokud z něj bude unikat krvavá šťáva, je maso ještě nedopečené).

▣ Tip k receptu

Podáváme s ohřátým pita chlebem, bílým jogurtem (nejlépe řeckým), chilli omáčkou a s rajčátky a okurkou.



Ingredience

- 1,5 kg jehněčí kotlety
- 1 citrón
- 20 stroužků česneku
- 3 ks papriky (kapie)
- 2 cibule
- 3 lžíce olivového oleje
- 4 lžíce rozmarýnu

Kategorie

Velikonoce, Výjimečný den, Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Zelenina, Něco extra, Hlavní chod