

Jehněčí špízy s tzaziky z granátového jablka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 8

123 kalorií , **15 g** cukrů , **0 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jehneci-spizy-s-tzaziky-z-granatoveho-jablka>

Příprava

Nejprve si připravíme koření na jehněčí maso: smícháme kmín, koriandr, sůl, pepř, garam masala a skořici. Jehněčí maso nakrájíme na kousky velikosti sousta a obalíme je v koření. Nyní si připravíme tzatziki: smícháme řecký jogurt, nasekanou šalotku, utřený česnek, mátu, nastrohanou okurku a med. Vmícháme také semínka z granátového jablka. Jehněčí grilujeme 8 minut – každý kousek napíchneme na špejli (jako jednohubku) a podáváme s tzatziky.

▣ Tip k receptu

Použít můžeme také vepřovou panenku, která je u nás dostupnější.

Ingredience

- 300 g jehněčí kotlety
- 150 g okurky
- 50 g granátového jablka
- 200 g Řeckého jogurtu
- 1/2 lžičky kmínu
- 1/2 lžičky koriandru
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 1/2 lžičky garam masala
- 1/2 lžičky skořice
- 1 šalotka
- 1 stroužek česneku
- 3 lžíce máty peprné
- 1 lžíce včelího medu

Kategorie

Velikonoce, Výjimečný den, Řecká, Bezlepková, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Hlavní chod

