

Kuřecí špízy na grilu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

66 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: veka

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-spizy-na-grilu>

Příprava

Kuřecí prsa podélně nakrájíme na dlouhé nudličky (z jednoho prsa asi 4 nudle) a napíchneme je na špejle, které jsme před tím namočili do oleje.

Marináda: Do misky si dáme olivový olej, střední cibuli nakrájenou na kostičky, nakrájenou červenou papriku, česnek, sůl, pepř, cukr, mletou papriku a chilli dle chuti a všechno rozmixujeme ponorným mixérem do takové pasty (marinády).

Špízy dáme do misky, polijeme připravenou marinádou a necháme minimálně 3 hodiny marinovat v ledničce. Marinované špízy opékáme na grilu nebo se dají také opéct na pánvičce.

Ingredience

- 3 kusy kuřecích prsou
- 1 střední cibule
- 1 menší červená paprika (kapie)
- 4 stroužky česneku
- 3 špetky soli
- špetka mletého pepře
- 2 lžičky cukru krupice
- 1 lžička chilli (dle chuti)
- 1,5 lžičky mleté papriky
- 1,5 dcl olivového oleje

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Léto, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod

