

Kuřecí špíz na gril



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 2h 0min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 2h 15min , Porce: 4

795 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **165 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-spiz-na-gril>

Příprava

Kuřecí prsa omyjeme, osušíme a nakrájíme na kostky. Připravíme si marinádu na naložení: do olivového oleje vmícháme všechno koření, citrónovou šťávu, hořčici, vše pořádně rozmícháme. Kuřecí maso napícháme na špejli nebo grilovaní jehlu, potřeme marinádou a necháme v chladu odležet. Nemáme-li čas, postačí potřít a můžeme hned dávat na gril, během grilování pak ještě potíráme průběžně.

Ingredience

- 3/4 kg kuřecích prsou
- 100 ml olivového oleje
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky mletého pepře, ideálně barevného
- 1 lžíce bazalky
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžička drceného kmínu
- 2 lžičky mleté papriky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Rychlovka, Návštěva, Párty občerstvení

