

Kuřecí špízy s mangem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 40min , Porce: **10**

140 kalorií , **0 g** cukrů , **13 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: karkolka

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-spizy-s-mangem>

Příprava

Kuřecí maso nakrájíme na kostky a smícháme se sherry ,špetkou soli a špetkou pepře,oloupaná manga nakrájíme na stejně velké kostky jako maso.Na dlouhé špejle nebo jehly napíchneme vždy kostku masa a kostku manga,mírně potřeme olejem. Můžeme dát péct do trouby nebo pod gril. Hotové špízy posypeme ze všech stran kokosem a ještě dáme na chvíli zapéct,podáváme s míchaným listovým salátem a pečivem.

Ingredience

- 10 ks kuřecích prsních řízků
- 5 lžec Sherry
- 3 ks manga
- olej
- 4-5 lžic kokosové moučky
- pepř
- sůl
- listový salát

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Něco extra, Labužník, Hlavní chod