

Marinovaný kuřecí špíz



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

274 kalorií , **10 g** cukrů , **21 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: sonizna

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

Příprava

Smícháme kůru ze dvou limetek, šťávu ze dvou limetek, utřený česnek, sůl, pepř a dvě lžíce oleje. Přidáme třtinový cukr a rybí omáčku a mícháme až se cukr rozpustí. Do této marinády přes noc naložíme kuřecí prsa nakrájená na kostičky. Poté kuřecí maso z marinády vyjmeme, otřeme papírovou utěrkou, napícháme na špejli a ogrilujeme nebo opečeme na pánvi ze všech stran.

Ingredience

- 4 ks limety
- 3 stroužky česneku
- 4 ks kuřecích prs
- 2 lžičky třtinového cukru
- 2 lžičky rybí omáčky
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 3 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod

