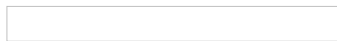


Masové špízy s rajčaty



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

910 kalorií , **7 g** cukrů , **30 g** tuků , **131 g** bílkovin

Autor: kaccka

Odkaz: <https://srecepty.cz/masove-spizy-s-rajcaty>

Příprava

Vepřovou panenku omyjeme, osušíme, nakrájíme na větší kostky. Rajčata omyjeme, vyřízneme stopky a střídavě s kostkami masa napichujeme na špejle a ukládáme do mísy. Česnek nadrobno posekáme. Tymián, rozmarýn a bazalku opereme, otrháme listy a najemno posekáme. Smícháme s česnekem a olivovým olejem. Marinádou potřeme každý masový špíz. Špízy osolíme, opepříme a marinujeme v chladničce nejméně 2 hodiny. Potom je vyjmeme z marinády, necháme okapat a na pánvi či grilu opékáme asi 8 minut. Hotové špízy upravíme na mísu, ozdobíme bylinkami a podáváme.

▣ Tip k receptu

Místo rajčat můžeme dát silnější kolečka cibule a místo vepřových panenek krůtí či kuřecí maso.

Ingredience

- 600 g vepřové panenky
- 3 stroužky česneku
- 3 snítky tymiánu
- rozmarýn
- bazalka
- 60 ml olivového oleje
- sůl
- pepř
- 250 g cherry rajčátek

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Labužník, Hlavní chod