Pestré krůtí špízy

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: **4**

1049 kalorií , **0 g** cukrů , **45 g** tuků , **143 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: https://srecepty.cz/pestre-kruti-spizy

Příprava

Krůtí prsa omyjeme, očistíme od případného tuku a jemně naklepeme. Špenát omyjeme a spaříme horkou vodou, ve které jej necháme přibližně minutu. Špenát z vody vyjmeme a rozprostřeme na krůtí prsa. Na špenát poklademe plátky šunky a prsa pevně srolujeme. Roládky příčně nakrájíme na asi 2 cm plátky. Očistíme si žampiony. Papriky omyjeme a očistíme a nakrájíme na větší kostičky. Na špíz nebo špejli napichujeme střídavě rolky masa a papriky a na konec špejle nebo špízu napíchneme žampion, aby konec špízu byl v žampionu. V malé mističce si rozmícháme olej, sůl a koření a špízy mašlovačkou potřeme. Špízy na pánvi nebo grilu asi 10 minut opekáme. Stále otáčíme, aby se maso upeklo ze všech stran. Poté špízy vyjmeme na teplý talíř, který udržujeme v teple například nad hrncem s horkou vodou. Do výpeku vsypeme mouku a za stálého míchání opečeme. Zalijeme vývarem, dobře prošleháme a pomalu povaříme. Poté vypneme a vmícháme máslo, aby se nám omáčka zjemnila.

Tip k receptu

Podáváme s bramborovou kaší, posypanou například koriandrem.

Ingredience

- 600 g krůtích prsou
- 100 g šunky - plátky
- 100 g listového špenátu
- 4 žampiony
- 3 papriky - různé barvy
- 1 lžíce provensálského koření
- sůl dle chuti
- 150 ml drůbežího vývaru
- 1/2 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce másla
- 2 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Návštěva, Hlavní chod