

Kuřecí špízky v pikantní jogurtové marinádě

Kategorie: [Maso](#)

Autor: adminrecepty



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsa 3 ks
- Bílý jogurt 1 kelímek
- Česnek 2 stroužek
- Chilli 1 lžička
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Sůl 1 špetka
- **Dresink:**
- Plnotučná hořčice 4 lžíce
- Med 2 lžíce

Doba přípravy: 280 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky a lehce je přes potravinářskou fólii rukou nebo paličkou naklepeme. Špejle přepůlíme a namočíme do vody, aby nám na grilu nehořely.

Připravíme si marinádu:

Obsah kelímku bílého jogurtu vlijeme do mísy, přisypeme 2 stroužky utřeného česneku, chilli, černý mletý pepř. Pořádně promícháme a do marinády vložíme nudličky kuřecího masa, promícháme a necháme minimálně 4 hodiny marinovat.

Poté po jednom proužku navlékáme na špejle a až budeme mít všechny špízy hotové, tak je osolíme.

Solíme naposledy, aby maso neztratilo šťávu.

Špízy grilujeme na grilu nebo na pánvi s menším množstvím oleje. Špízy obracíme ze všech stran.

Než se nám udělají špízy, tak si připravíme rychlý dresink smícháním 4 lžic hořčice a 2 lžic medu.

Špízy podáváme s pečivem a dresinkem na namáčení.