

Kuřecí špízy

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 6

- chilli 1 špetka
- sůl 2 špetka
- drůbeží maso 5 ks
- česnek 3 stroužek
- mletý pepř 2 špetka
- med 3 lžíce
- plnotučná hořčice 3 lžíce
- bílý jogurt 1 kelímek

Doba přípravy: 280 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

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. Hotové špízy podáváme s pečivem a dresinkem na namáčení.