Kuřecí špíz

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

800 g kuřecich prsou
sůl
mletý bílý pepř
1 vejce
kari
1 lžička solamylu
2 cibule
olej
1 lžíce sojové omáčky
100 g nastrouhaného salámu (Junior nebo Gothaj)
100 g nastrouhané nivy

Postup

1. Kuřecí maso řádně opláchneme, osušíme a nakrájíme na větší kousky. Do středně velké misky vsypeme trochu soli, pepře, rozklepneme jedno vejce, posypeme kari a solamylem a vše dobře prošleháme.
2. Do vzniklé marinády vložíme nakrájené kousky masa a necháme v chladničce 30 minut odležet. Mezitím oloupeme obě cibule a nakrájíme je na středně silná kolečka. Po půl hodině odležení vezmeme kousky kuřecího masa z lednice a spolu s plátky cibule je napichujeme na jehly tak, aby na špízu byly střídavě napíchnuté kousky masa a plátky cibule.
3. Na pánvi rozpálíme olej a vložíme na něj připravené špízy. Opékáme je ze všech stran zhruba 7 minut a přitom je pokapeme sojovou omáčkou. Opečené špízy vložíme do zapékací nádoby a posypeme nastrouhaným salámem a sýrem.
4. Troubu předehřejeme na 200 stupňů Celsia a při této teplotě špízy zapékáme.
5. Po zhruba patnácti minutách již hotové maso vyndáme a vložíme na připravený talíř. Podávat můžeme s hranolkami nebo pro štíhlou linii a zdravější život se zeleninovým salátem.