



Kuřecí špízy

Ingredience

vykoštěné kuřecí stehenní řízky: **2 ks**
sójová omáčka: **2 PL**
rybí omáčka: **1 PL**
sladká chilli omáčka: **3 PL**
olej: **1 KL**
limetka
případně chilli paprička

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Smícháme sójovou, rybí a chilli omáčku s olejem. Marinádou potřeme kuřecí maso a necháme marinovat alespoň 30 minut. Namočíme špejle do vody. Kuřecí stehnat napíchujeme podélně na špejle. Špízy grilujeme do propečení masa, asi 5 minut z každé strany. Během grilování

potíráme zbylou marinádou. Pokud...

Kuřecí špízy - recept

Smícháme sójovou, rybí a chilli omáčku s olejem. Marinádou potřeme kuřecí maso a necháme marinovat **alespoň 30 minut**. Namočíme špejle do vody. Kuřecí stehnat napíchneme podélně na špejle. Špízy grilujeme do propečení masa, **asi 5 minut z každé strany**. Během grilování potíráme zbylou marinádou. Pokud máme rádi ostré, přidáme i nakrájenou chilli papričku.

Kuřecí špízy zakápneme limetkovou šťávou a namáčíme ve sladké chilli omáčce.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí