

Kuřecí špízy se zeleninou

Časová náročnost: 50 minut

Seznam přísad

400 g	kuřecí prsa
1 dl	olivový olej
	sůl
	pepř mletý
	červená paprika (nebo grilovací koření)
3 stroužek	česnek
1 ks	dlouhá zelená cuketa
1 ks	červená paprika
1 ks	žlutá paprika
1/2 l	voda nebo vývar
	čerstvé bylinky (např. tymián, bazalka, kopr)



Postup přípravy

Kuřecí prsa omyjeme a nakrájíme na větší kostky. Z olivového oleje, soli, mletého pepře, papriky a prolisovaného česneku si připravíme marinádu a do ní vložíme kousky kuřecího masa. Necháme minimálně hodinu marinovat v ledničce. Mezitím si nakrájíme cukety na kolečka a papriky na větší kousky. Na špejle střídavě napichujeme maso, papriky i cuketu a takto připravené špízy vkládáme do zapékací mísy nebo pekáčku. Přelijeme zbytkem marinády, podlijeme vodou či vývarem, přihodíme čerstvé bylinky a pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů Celsia zhruba hodinu. Během této doby kontrolujeme a případně ještě podlijeme troškou vody nebo vývaru – aby maso bylo opečené, ale nebylo moc vysušené. Hotové kuřecí špízy podáváme s vařenými bramborami.