

Zeleninový špíz s kuracím mäsom Do 60 min



Nutričné hodnoty

Energia 189 kcal / **Bielkoviny** 16,6 g / **P** (fosfor) 157 mg / **K** (draslík) 465,7 mg / **Na** (sodík) 464 mg

Ako na to?

Zeleninu opláchneme, očistíme, nakrájame. Mäso očistíme, nakrájame na kocky. Na špajľu napichneme mäso a zeleninu. Na oleji opečieme zo všetkých strán. Špíz vyberieme, zľahka osolíme, okoreníme a upečieme v rúre.

Čo budete potrebovať?

paprika červená	30 g
mrkva	30 g
cuketa	30 g
cibuľa	30 g
kuracie prsia	50 g
kvalitný rastlinný olej	10 g
soľ, paprika mletá, čierne korenie	