

Kuracie špízy s avokádovým dipom



26. 10. 2021

Recept vhodný pre 2. fázu a 3. fázu.

ingrediencie na 2 porcie

- 300 g kuracieho mäsa bez kože
- 1 ks paradajky
- 1 ks bielej papriky
- 1 ks cukety
- 100 g šampiňónov
- 1 avokádo
- soľ
- čierne korenie
- 1 lyžička sušenej cibule
- 1 lyžička sušeného cesnaku
- rozmarín
- 2 lyžice panenského olivového oleja

postup prípravy

Kuracie mäso umyjeme a nakrájame na zhruba rovnako veľké kocky. Následne umyjeme cuketu, papriku, paradajku a očistíme šampiňóny. Všetko nakrájame na približne rovnaké kúsky ako kuracie mäso. Všetky ingrediencie dáme do jednej misky a pokvapkáme olivovým olejom. Pridáme rozmarín a podľa chuti osolíme a okoreníme. Pripravenú mäsovú zmes so zeleninou napichujeme na špajdle, striedavo kuracie mäso, paradajka, šampiňóny, paprika a cuketa, kým celú zmes nespotrebujeme. Plech, na ktorom budeme špízy piecť vyložíme papierom na pečenie a predhrejeme rúru na 180 ° C. Špízy dáme na plech a pečieme zhruba 25-30 minút.

Medzitým, čo pečieme špízy, pripravíme avokádový dip. Avokádo vydlabeme a pomocou vidličky alebo mixéru ho rozmixujeme na kašu. Pridáme sušený cesnak a cibuľu a podľa chuti osolíme, okoreníme. Aby si avokádo zachovalo svoju zelenú farbu, môžeme ho pokvapkať pár kvapkami citrónovej šťavy. Upečené kuracie mäso potom namáčame v dipe.

Na 1 porciu použijeme 150 g mäsa a dip z polky avokáda.

Ako prílohu môžeme podávať napríklad aj [kapustový šalát s kôprom](#).