

# Kuřecí špíz s tvarůžkovou omáčkou

**Počet porcí:** 4

**Doba přípravy:** 20 minut

**Bez lepku**

## Postup přípravy

Kuřecí prsa a zeleninu nakrájíme na kostičky, osolíme, opepříme, pokapeme olivovým olejem a necháme chvilku odstát. Kostky pak napícháme na špic – párátka a prudce osmahneme 1 až 2 minuty z každé strany na pánvi a necháme dusit. Připravíme si tvarůžky, které rozmačkáme nebo umeleme, zalijeme smetanou, osolíme, opepříme a podle potřeby zahustíme moukou. Hotové maso polijeme tvarůžkovou omáčkou.

## Ingredience

- **Cibule volná** - 100 g
- **Cuketa** - 150 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Paprika zelená** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Kuřecí maso** - 500 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Jihočeský syreček 0,1% 90 g** - 400 g
- **Kmín drcený 25 g** - 2 g
- **Grilovací koření 40 g** - 10 g
- **30% UHT smetana Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 400 g
- **Jáhlová mouka hladká 250 g** - 15 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

**CELIATICA.CZ**

VÁŠ SEZNAM ONLINE

