

Telecí souvlaki



22. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Šťavnaté řecké špízy poslouží jako perfektní keto večeře při letním grilování již od druhé fáze diety.

Co potřebujete (2 porce):

- *sůl*
- *1/2 lžičky sušeného česneku*
- *pepř mletý*
- *snítka tymiánu*
- *0,5 lžičky oregana*
- *1 lžíce citronové šťávy*
- *1 lžíce vinného octa*
- *200 g telecího masa*
- *2 lžíce olivového oleje*

Jak na to:

- 1.** Maso si nakrájíme na stejné kousky ve tvaru obdélníku a smícháme s ostatními ingrediencemi.
- 2.** Necháme několik hodin marinovat.
- 3.** Na namočené špejle napícheme jednotlivé kousky masa a dle chuti můžeme přidat také povolenou zeleninu.
- 4.** Vložíme na rozpálený gril a opékáme, dokud není maso zcela propečené.