

Kuřecí špízy s avokádovým dipem



26. 10. 2021

Recept vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Kuřecí maso obsahuje vysoký obsah selenu a minimální množství nasycených tuků. Avokádo zas vitamíny A, B, C a E, fosfor, vápník, hořčík a draslík. Ideální kombinace pro zdravou večeři či oběd. Na 1 porci počítáme 150 g masa a dip z půlky avokáda.

Co potřebujete (2 porce):

- 300 g kuřecího masa bez kůže
- 1 ks rajče
- 1 ks bílé papriky
- 1 ks cuketa
- 100 g žampionů
- 1 avokádo
- sůl a pepř
- 1 lžička sušené cibule
- 1 lžička sušeného česneku
- rozmarýn
- 2 lžíce panenského olivového oleje

Jak na to:

1. Kuřecí maso omyjeme a nakrájíme na zhruba stejně velké kostky. Následně omyjeme cuketu, papriku, rajče a očistíme žampiony.

2. Vše nakrájíme na přibližně stejné kousky jako kuřecí maso.

- 3.** Všechny ingredience dáme do jedné misky a zakápneme olivovým olejem. Přidáme rozmarýn a podle chuti osolíme a opepříme.
- 4.** Připravenou masovou směs se zeleninou napichujeme na špejle, střídavě kuřecí maso, rajče, žampiony, paprika a cuketa, dokud celou směs nespoteřebujeme.
- 5.** Plech, na kterém budeme špízy péct vyložíme pečícím papírem a předehejeme troubu na 180 °C.
- 6.** Špízy vyskládáme na plech a pečeme zhruba 25–30 minut.
- 7.** Mezitím, co pečeme špízy, připravíme avokádový dip.
- 8.** Avokádo vydlabeme a pomocí vidličky nebo mixéru ho rozmixujeme na kaši. Přidáme sušený česnek a cibuli a podle chuti osolíme a opepříme.
- 9.** Aby si avokádo zachovalo svou zelenou barvu, můžeme ho zakápnout pár kapkami citronové šťávy. Upečené kuřecí maso pak namáčíme v dipu.

Náš TIP: Jako přílohu můžeme podávat například i [zelný salát s koprem](#).