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 nespotřebujeme.

5. Plech, na kterém budeme špízy péct vyložíme pečícím papírem a předehřejeme 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.