



## Špízy z bravčovej panenky

### Ingrediencie

- 1 kus bravčová panenka
- 140 g Smotana
- 1 stredná cibuľa
- 1 lyžica MAGGI Tekuté korenie
- 1 stredná Cuketa
- 1 kus červená paprika
- 2 lyžice dijonská horčica
- 150 g anglická slanina
- 1 štipka soľ

### Postup

1. Najprv si pripravte marinádu na mäso z 2 lyžíc dijonskej horčice, 1 lyžice MAGGI Tekutého korenia, kyslej smotany a soli.
2. Všetko dôkladne premiešajte a do marinády vložte nakrájanú bravčovú panenku spolu s jednou strednou cibuľou nakrájanou na väčšie kúsky (aby sa potom dala napichať na špízy). Marinujte minimálne 6 hodín.
3. Potom si pripravte zeleninu - jednu cuketu a jednu papriku, tie nakrájajte a v mise zamiešajte s olivovým olejom.
4. Mäso si minimálne 30 minút pred pečením vyberte z chladničky a pred napichovaním na špajli z neho stiahnite prsty marinádu. Pnenku, cibuľu, zeleninu a nakrájanú anglickú slaninu potom striedavo napichujte na špajle a takto pripravené špízy pečte na grile. Ak máte gril na drevené uhlie, namiesto špajlí použite kovové ihly.

		390
		4
sacharidy	8.6 g	
energie	308.97 kcal	
tuky	21.89 g	
proteín	19.46 g	