

Hedvábné řízky



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1768 kalorií , **1 g** cukrů , **140 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/hedvabne-rizky>

Příprava

Kuřecí prsa omyjeme a pak řízky lehce naklepeme na prkýnku podloženým složenou utěrkou. obalíme je v hladké mouce. Zakysanou smetanu, 2 bílky, kari koření a sůl smícháme a uděláme takové řidší těstíčko. Pomoučené řízky obalíme v těstíčku, potom ve strouhance, kterou jsme promíchali se strouhaným sýrem. V pánvi rozpálíme olej a řízky osmažíme dozlatova.

Ingredience

- ✓ 4 kuřecí prsa
- ✓ 2 bílky
- ✓ 4 lžíce zakysané smetany
- ✓ troška kari koření
- ✓ špetka soli
- ✓ 5 lžic hladké mouky
- ✓ 50 g strouhaného sýra
- ✓ 5 lžic strouhanky
- ✓ 150 ml oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Jídlo na každý den, Klasika, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

