

Jogurtové řízky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 8

1209 kalorií , **1 g** cukrů , **21 g** tuků , **48 g** bílkovin

Autor: pskrob

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

Příprava

Maso naložíme do připravené jogurtové marinády. Tu umícháme z jogurtu, vajec, česneku, soli a koření dle chuti (např. grilovací směs). Necháme uležet v marinádě nejlépe do druhého dne. Když řízek vyndáme, obalíme ho ve strouhance a smažíme klasicky. Olej musí být dobře rozpálený, aby se strouhanka neodlepovala. Řízky úžasně zkrěhnou a získají v marinádě skvělou chuť.

Ingredience

- ✓ 8 kousků kuřecích prsou (můžeme nahradit i kotletami či jiným masem)
- ✓ 2 kelímky hustého bílého jogurtu
- ✓ 3 vejce
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ sůl
- ✓ pepř, koření dle chuti
- ✓ strouhanka
- ✓ olej

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

