

# Krůtí řízek trochu jinak



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**3814** kalorií , **0 g** cukrů , **271 g** tuků , **161 g** bílkovin

**Autor:** Angel 666

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kruti-rizek-trochu-jinak>

## Příprava

Maso nakrájíme na čtyři plátky, lehce osolíme, opepříme, posypeme oreganem, položíme do strouhanky a naklepeme tak, aby se co nejvíce strouhanky vklepalo do masa. Pak každý plátek vykoupeme v rozšlehaných vejcích a osmažíme na rozehřátém oleji dozlatova. Do vody vmícháme rozpuštěné máslo, hořčici, sojovou omáčku a vegetu. Osmažené maso přendáme do čisté pánve, zalijeme připravenou směsí, přiklopíme poklicí a necháme asi 15-20 minut mírně dusit. Tekutina se zvolna vydusí a zůstane jen málo zahoustlé šťávy.



### Tip k receptu

Podáváme s bramborovou kaší.

## Ingredience

- ✓ 500 g krůtích prsou
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka oregana
- ✓ 1 hrneček strouhanky
- ✓ 2-3 vejce
- ✓ olej
- ✓ 150-200 ml vody
- ✓ 1 lžice másla
- ✓ 1 lžice plnotučné hořčice
- ✓ 2 lžice sojové omáčky
- ✓ 1-2 lžičky Vegety

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

