

Krůtí řízek zapékaný se šunkou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 1

136 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-rizek-zapekany-se-sunkou>

Příprava

Omyté krůtí prso osolíme a opeříme, zaprášíme moukou a zprudka orestujeme na pánvi s rozehrátým olejem (cca 3 minuty z každé strany). Následně na něj položíme plátek šunky a posypeme tvrdým nastrohaným sýrem. Takto připravené maso vložíme do trouby a zapékáme, dokud se sýr nerozteče.

▣ Tip k receptu

Při podávání můžeme maso ozdobit plátkem citronu.



Ingredience

- 100 g krůtích prsou
- 25 g šunky
- 10 g tvrdého sýra (max. 30%)
- 1/4 lžičky hladké mouky
- špetka soli
- špetka pepře
- 1/2 lžičky řepkového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Drůbež a králík, Maso, Jídlo na každý den, Rychlovka, Hlavní chod