Kuřecí řízek plněný houbovou směsí

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: **4**

1757 kalorií , **4 g** cukrů , **7 g** tuků , **52 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: https://srecepty.cz/kureci-rizek-plneny-houbovou-smesi

Příprava

Nejdříve si připravíme nádivku: Hlívu i žampióny pokrájíme na plátky, cibulku také nakrájíme najemno. Na pánev dáme lžíci oleje a do rozpáleného vhodíme připravené houby, krátce osmahneme, přidáme cibulku, osolíme, opepříme, okořeníme špetkou zázvoru a pánev vypneme. Do odstavené směsi přimícháme nadrobno nakrájený salám. Prsíčka upravíme na plátky, ty naklepeme, osolíme, opepříme, doprostřed plátků rozdělíme náplň, maso přehneme a okraje trochu sklepneme paličkou k sobě. Připravíme si trojobal, do vajec na obalování zašleháme špetku zázvoru. Řízky obalíme v mouce, ochucených vejcích a strouhance. Smažíme zvolna, aby se maso prosmažilo. Podáváme s bramborovou kaší nebo jinak upravenými bramborami, na talíři obložíme čerstvou zeleninou.

Ingredience

- 4 ks kuřecích prsou
- 150 g Hlívy ústřičné
- 100 g hub- žampiónů
- 2 ks jarní cibulky
- 30 g trvanlivého salámu (Poličanu)
- 2-3 lžičky soli
- 1 lžička pepře
- 2 špetky mletého zázvoru
- 1 hrneček hladké mouky
- 2 ks vejce
- 1 hrneček strouhanky
- 1 hrneček rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Houby, Jídlo na každý den, Návštěva, Hlavní chod