

Kuřecí řízek s malinami a kokosem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

418 kalorií , **1 g** cukrů , **33 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: svetlana

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-rizek-s-malinami-a-kokosem>

Příprava

Prsa lehce naklepeme a osolíme, obalíme v mouce a na horkém másle z obou stran opečeme. Přisypeme kokos, osmažíme a podlijeme troškou vody se špetkou Vegety. Šťávu provaříme a přidáme spařené plátky pórku a maliny. Na talířích zdobíme malinami a podáváme s rozinkovou rýží.

Ingredience

- 4 kousky kuřecích prsou
- 40 g másla
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce kokosové moučky
- 2 lžíce pórku
- 2 lžíce malin
- sůl
- Vegeta

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Něco extra, Labužník, Hlavní chod