

Kuřecí řízky s hořčičnou omáčkou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

158 kalorií , 0 g cukrů , 15 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: jirina1967

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-rizky-s-horcicnou-omackou>

Příprava

Kuřecí řízky opláchneme, osušíme, osolíme, opepříme, potřeme olejem a posypeme oregánem. Zabalíme je do alobalu, vložíme do trouby vyhřáté na 180C a pečeme cca 20min. Vývar smícháme v malém rendlíku s hořčicí, podrcenými semínky, citronovou šťávou, škrobovou moučkou. Směs uvedeme do varu a krátce povaříme. Maso přelijeme omáčkou. Podáváme s různou dušenou zeleninou a vařenou pohankou.

Ingredience

- ✓ 4 kuřecí řízky z prsou
- ✓ sůl
- ✓ čerstvě mletý pepř
- ✓ 1 lžíce oleje
- ✓ 1 lžička oregana
- ✓ 100 ml zeleninového vývaru
- ✓ 1 lžička Dijonské hořčice
- ✓ 1 lžička podrcených hořčičných semínek
- ✓ 1 lžička škrobové moučky
- ✓ 1 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 1/2 lžičky cukru

Kategorie

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