

Mini řízečky v nivovo-smetanovém strouhankovém kabátku



Obtížnost:

Čas přípravy: 12h 20min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 12h 35min , Porce: 4

572 kalorií , 1 g cukrů , 56 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/mini-rizecky-v-nivovo-smetanovem-strouhankovem-kabatku>

Příprava

Prsa omyjeme a osušíme. Nakrájíme široké nudličky. Do misky nalijeme olej, přidáme koření, pažitku, smetanový jogurt a ochucené nivové pomazánkové máslo. Vše vyšleháme do hladké hustší marinády. Kousky kuřecího masa (neklepeme!), lehce osolíme a vložíme do marinády. Zakryjeme alobalem a necháme uležet (nejlépe přes noc v chladničce). Takto připravené maso vkládáme do rozkvedlaného vejce a obalujeme ve strouhance. Smažíme na oleji dozlatova.



Tip k receptu

ŘÍZEČKY JSOU ŠTAVNATÉ A KŘEHKÉ.
TAKTO UPRAVENÉ MAJÍ LAHODOU CHUŤ
JAKO KRŮTÍ



Ingredience

- ✓ 3 kuřecí prsa
- ✓ 1 balení pomazánkového másla s příchutí nivy
- ✓ 3 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 2 lžíce sušené pažitky
- ✓ troška grilovacího koření, koření na kuře, stejkové koření
- ✓ 3 lžíce bílého jogurtu (smetanového)
- ✓ 1-2 slepičí vejce
- ✓ strouhanka na obalení
- ✓ rostlinný olej na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Drůbež a králík,
Rodina, Hlavní chod