

Mleté řízky s banánem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

615 kalorií , **2 g** cukrů , **2 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/mlete-rizky-s-bananem>

Příprava

Rohlík nakrájíme na kostičky, namočíme do mléka, aby rohlíky nasákly mléko. Mleté maso dáme do misky, přidáme v mléce namočené rohlíky, 2 vejce, nadrobno nakrájenou cibuli, rozmačkané banány, česnek utřený se solí a pořádně promícháme a vytvoříme těsto, ze kterého tvarujeme karbanátky, které následně obalíme v hladké mouce, rozšlehaných vejcích a poté ve strouhance a pečeme z obou stran dozlatova. Podáváme s brambory.

Ingredience

- 500 g mletého masa
- 4 ks vajec
- 2 ks rohlíků
- 2 sklenky mléka
- 1 ks cibule
- 4 ks banánů
- 5 lžic hladké mouky
- 5 lžic strouhanky
- 5 lžic olivového oleje
- 4 stroužky česneku
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Něco extra, Rodina, Hlavní chod

