

Nedietní řízky



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 15min
Celkový čas: 1h 35min , Porce: 4

4391 kalorií , **1 g** cukrů , **53 g** tuků , **192 g** bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/nedietni-rizky>

Příprava

Bůček nakrájíme na plátky, naklepeme, mírně osolíme a vložíme do marinády – smícháme olej, rozetřený česnek, sojovou omáčku a koření. Necháme v ledničce nejlépe přes noc. Druhý den vyjeme z marinády, ale tak, aby na nich trochu zůstala, obalíme ve strouhance, potom ve vejcích a znovu ve strouhance. Smažíme na pánvi na rozpáleném oleji z obou stran. Přendáme do pekáčku, pokud zbude, vlijeme zbylý výpek i marinádu a zalijeme smetanou. Přikryjeme alobalem a dáme do trouby péct. Pekla jsem 1 a 1/4 hod. na 150 °C v horkovzdušné troubě



Tip k receptu

Do marinády můžeme přidat různé druhy koření dle chuti např. chilli, pepř, kari atd.

Ingredience

- ✓ 750 g bůčku
- ✓ 100 g strouhanky
- ✓ 4 vejce
- ✓ 250 ml smetany
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 2 lžičky grilovacího koření
- ✓ sůl
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod