

Obložené vepřové řízky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1402 kalorií , **1 g** cukrů , **86 g** tuků , **150 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/oblozene-veprove-rizky>

Příprava

Maso nakrájíme na plátky, naklepeme, osolíme, opepříme a pokapeme sójovou omáčkou. Chvilí je necháme odležet. Na oleji je prudce opražíme z obou stran a pak je udusíme doměkka. Podle potřeby je podléváme vývarem. Měkké plátky masa přeložíme do zapékací misky, obložíme je volským okem, žampiony a kukuřicí, zasypeme sýrem, podlijeme výpekem, vývarem a v rozehřáté troubě necháme zapéct. Podáváme s bramborami a zeleninovým salátem.

Ingredience

- 600 g vepřové kýty
- 4 vejce
- 1/2 konzervy žampionů
- 1/2 konzervy kukuřice
- 150 g tvrdého sýra
- pár kapek sojové omáčky
- trochu soli
- trochu pepře
- několik lžic rostlinného oleje
- dle potřeby masový vývar

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod

