

# Pikantní řízky s ovocem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

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

**2817** kalorií , **3 g** cukrů , **160 g** tuků , **44 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pikantni-rizky-s-ovocem>

## Příprava

Řízečky naklepeme, osolíme a posypeme grilovacím kořením. Na každý řízek položíme čtvrtinu banánu a čtvrtinu kiwi. Zabalíme a spícháme párátkem, obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a ve strouhance promíchané se sezamovým semínkem. Poté usmažíme na rozpáleném oleji a podáváme.

## Ingredience

- 4 krůtí řízky
- 1 banán
- 1 kiwi
- špetka soli
- troška grilovacího koření
- 2 vejce
- 1 šálek hladké mouky
- 1 hrneček strouhanky
- 2 lžičky sezamových semínek.
- 150 ml rostlinného oleje

## Kategorie

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

