

# Plněné řízky



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

917 kalorií , 0 g cukrů , 11 g tuků , 63 g bílkovin

Autor: katka16031

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

## Příprava

Kuřecí řízky lehce naklepeme, osolíme, potřeme prolisovaným česnekem a hořčicí, na každý řízek položíme plátek salámu a proužek slaniny. Přehneme, upevníme jehlou na závitky nebo párátky a obalíme v trojbalu – mouka, vejce, strouhanka. Smažíme dozlatova.



### Tip k receptu

Dietní salám můžeme nahradit debrecínkou.

## Ingredience

- ✓ 4 kuřecí stehenní řízky
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 4 lžice plnotučné hořčice
- ✓ 4 plátky dietního salámu
- ✓ 4 plátky anglické slaniny
- ✓ 1 vejce
- ✓ sůl
- ✓ 100 g polohrubé mouky
- ✓ 100 g strouhanky

## Kategorie

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