

Řízečky z masa a kuskusu



Obtížnost:

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1232 kalorií , **1 g** cukrů , **47 g** tuků , **106 g** bílkovin

Autor: andrea92

Odkaz: <https://srecepty.cz/rizecky-z-masa-a-kuskusu>

Příprava

Promícháme spolu maso, utřený česnek a na drobno nakrájenou cibuli. Přidáme sojovou omáčku, kari, sůl, pepř a mletou papriku. Kuskus smícháme s Vegetou, dolijeme horkou vodou a povaříme doměkka. Kuskus smícháme s masovou směsí a zahustíme moukou. Vše důkladně promícháme. Nakonec ze směsi vytvarujeme malé placaté řízečky a smažíme na oleji. Můžeme podávat s rýží nebo bramborovou kaší.



Tip k receptu

K řízečkům můžeme osmažit cherry rajčátka, kterými řízečky ozdobíme.

Ingredience

- ✓ 400 g hovězího mletého masa
- ✓ 100 g vařeného kuskusu
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1 lžička Vegety
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 slepičí vejce
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 1 lžička kari koření
- ✓ rostlinný olej na smažení
- ✓ 4 cherry rajčátka na ozdobu

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Klasika, Rodina, Hlavní chod