

Rízečky ze šmakouna



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

975 kalorií , **0 g** cukrů , **8 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: Peta S

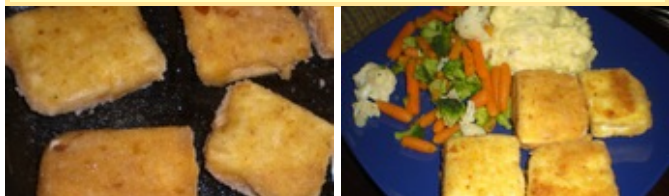
Odkaz: <https://srecepty.cz/rizecky-ze-smakouna>

Příprava

Tento recept zvládne skutečně každý. Plátky Šmakouna vyndáme z obalu a pomocí papírové utěrky zbavíme přebytečné vlhkosti. Obalíme v trojobalu jako klasický řízek a dáme péci stejně jako klasický řízek. Smažení nemusí být dlouhé, protože Šmakoun je již v základní podobě tepelně upravený, stačí aby se nám prohřál a osmažila strouhanka. Jako přílohu zvolíme, co máme rádi. Například bramborovou kaši a dušenou zeleninu.

Tip k receptu

Díky šmakounovi se oproti řízku z masa sníží energetická hodnota, ale obsažené množství bílkovin zůstane vysoké:)



Ingredience

- 1 vejce
- hrubá mouka na obalení
- strouhanka na obalení
- špetka soli
- 2 balení šmakouna (Shmaky)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka, Vegetarián, Hlavní chod