

Řízek pro vegetariány



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

856 kalorií , **2 g** cukrů , **11 g** tuků , **28 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/rizek-pro-vegetariany>

Příprava

Sojové řízky dáme do vody, přidáme bujón, přivedeme k varu a vaříme 15-20 minut na mírném plameni. Poté řízky scedíme a necháme vychladnout. Mezitím si rozšleháme vejce, přidáme mléko a důkladně promícháme. Z vychladlých řízků vymačkáme zbytek vody a posypeme z obou stran grilovacím kořením. Řízky obalíme v mouce, vejci a strouhance. Smažíme 5-10 minut dozlatova v oleji či fritovaném hrnci. Při podávání pokapeme čerstvou citrónovou šťávou.

Ingredience

- 1 balení sojových řízků Big steak
- 1 vejce
- 50 ml polotučného mléka
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 1/2 lžice grilovacího koření
- 100 g polohrubé mouky
- 100 g strouhanky
- 1 l vody
- 1 citrón

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Vegetarián, Hlavní chod

