

# Rolovaný šunkový řízek



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 30min , Porce: 1

**1441** kalorií , **3 g** cukrů , **6 g** tuků , **42 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rolovany-sunkovy-rizek>

## Příprava

Na dva plátky šunky položené přes sebe dáme plátek sýra, okraje šunky přehneme dovnitř a pevně svineme do rolády. Roládku obalíme v hladké mouce, rozšlehaném osoleném vejci, ve strouhance a opět ve vejci a ve strouhance. Obalené roládky smažíme rychle ve vyšší vrstvě oleje. Rolovaný šunkový řízek podáváme s bramborovou kaší.

## Ingredience

- ✓ 4 plátky šunky
- ✓ 2 plátky tvrdého sýra
- ✓ hladká mouka
- ✓ 1 vejce
- ✓ strouhanka
- ✓ slunečnicový olej na smažení

## Kategorie

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

