

Slunečnicové jehněčí řízky



Obtížnost: 

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

585 kalorií , **0 g** cukrů , **18 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/slunecnicove-jehnecki-rizky>

Příprava

Jehněčí maso pomeleme, osolíme, přidáme muškátový květ, veku namočíme v mléce a umeleme ve strojku po mase a potom prohněteme spolu s masem a vejcem. Ze směsi tvoříme placičky, které obalujeme ve slunečnicových semínkách a pomalu zvolna smažíme na másle po obou stranách.

Ingredience

- ✓ 500 g jehněčího
- ✓ 150 g bílé veku
- ✓ 1-2 dcl mléka
- ✓ 1 vejce
- ✓ sůl
- ✓ slunečnicová semínka
- ✓ máslo na smažení
- ✓ špetka muškátového květu

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Labužník, Hlavní chod