

Telecí řezy se sýrem niva a rokfórovou omáčkou



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 40min , Porce: 4

383 kalorií , **1 g** cukrů , **1 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/teleci-rezy-se-syrem-niva-a-rokforovou-omackou>

Příprava

Štyri teľacie kotlety (po 150 g) zľahka naklepeme, posolíme a pomúčime. Do vyšľahaného bielka pridáme postrúhaný syr Niva. Touto zmesou natrieme rezne, obalíme ich v múke, rozšľahanom vajci a v strúhanke a do zlatova vypražíme na oleji. Ozdobíme citrónom. **OMÁČKA:** Strúhaný Rokfór, maslo, soľ, mleté čierne korenie, trochu postrúhaného muškátového oriešku, múku a smotanu zmiešame a krátko povaríme. Potom precedíme a podávame k rezňom.



Tip k receptu

Podávame s mladými zemiakmi a s omáčkou.

Ingredience

- ✓ 600 g telecích kotlet (4 ks)
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 bílek
- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 50 g postrouhané Nivy
- ✓ 3 lžíce strouhanky
- ✓ 1 citrón na ozdobu
- ✓ sůl podle potřeby
- ✓ 50 ml olivového oleje
- ✓ Na omáčku: 60 g strouhaného roquefortu
- ✓ 50 g másla
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ 200 ml sladké smetany
- ✓ troška mletého pepře
- ✓ špetka strouhaného muškátového ořechu
- ✓ špetka soli

Kategorie

Výjimečný den, Rakouská, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

