

Vepřové řízky na houbách a rozmarýnu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

389 kalorií , **0 g** cukrů , **21 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-rizky-na-houbach-a-rozmarynu>

Příprava

Řízky opláchněte, osušte a lehce naklepejte klouby prstů. Každý přeřízněte napůl. Do mikrotenového sáčku nasypete mouku, rozmarýn, asi lžičku soli a špetku pepře. Přidejte maso a pořádně protřepte, až se celé pokryje moukou a kořením. Na pánvi rozežřejte olej a maso osmahněte 3-4 minuty po obou stranách do zhnědnutí, poté vyndejte na talíř. Do pánve vlijte zbylý olej a vsypte na plátky nakrájené houby. Česnek nasekejte nadrobno a přidejte k houbám. Poduste 5 minut, přitom neustále míchejte. Vraťte do pánve maso, zalijte vývarem a duste ještě 20 minut.

Tip k receptu

Maso můžeme posypat parmazánem, dodá to na lahodnosti.



Ingredience

- 4 plátky vepřové kýty (řízky)
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce sušeného mletého rozmarýnu
- 3 lžíce olivového oleje
- 250 g hub (můžou být i žampiony)
- 1 stroužek česneku
- 300 ml zeleninového vývaru
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Maso, Exotika, Rychlovka, Labužník, Rodina, Štíhlá slečna, Hlavní chod