

Vepřové řízky obalené v polentě a sýru



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

2033 kalorií , **1 g** cukrů , **175 g** tuků , **35 g** bílkovin

Autor: Tatiana

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-rizky-obalene-v-polente-a-syru>

Příprava

Řízky lehce naklepeme, osolíme a obalíme v hladké mouce. Protáhneme rozšlehaným vejcem a nakonec obalíme ve směsi polenty a parmazánu. Smažíme na rozpáleném oleji a dáváme pozor, aby se sýr moc neroztekl. Podáváme s bramborovou kaší nebo dietním zeleninovým salátem.

Ingredience

- 4 vepřové řízky
- 2 vejce
- 2 lžíce hladké mouky
- 5 lžic polenty
- 3 lžíce nastrouhaného parmazánu
- sůl
- rostlinný olej na smažení

Kategorie

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

