

# Vepřové řízky s jogurtem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

158 kalorií , 3 g cukrů , 1 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-rizky-s-jogurtem>

## Příprava

Řízky naklepeme, potřeme česnekem, osolíme, poprášíme moukou, opečeme. Cibuli zpěníme a přidáme pepř. Na to dáme řízky a z obou stran opečeme. Podlijeme, dusíme skoro doměkka. Nakrájíme si papriky na nudličky, rajčata na čtvrtky a přidáme k řízkům. Necháme dusit a zahustíme jimi šťávu. Přidáme nasekanou petrželku a dochutíme. Porci masa doplníme na talíři kousky jogurtu. Podáváme s brambory.

## Ingredience

- ✓ 4 plátky vepřových řízků
- ✓ 20 g hladké mouky
- ✓ sůl
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 50 g tuku
- ✓ 50 g cibule
- ✓ 4 ks papriky
- ✓ 6 ks rajčat
- ✓ pepř
- ✓ 1 bílý jogurt
- ✓ nasekaná petrželka

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Rodina, Hlavní chod