

Zapečené krůtí řízky s brokolicí



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

82 kalorií , 5 g cukrů , 2 g tuků , 10 g bílkovin

Autor: jessynka

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-krutirizky-s-brokolicí>

Příprava

Krůtí plátky po obvodu nařízneme, lehce naklepeme, opeříme, osolíme, vložíme na rozehřátý tuk a po obou stranách zvolna opečeme. Očištěnou brokolici uvaříme v malém množství osolené vody nebo v páře doměkka. Do tukem vymazaného pekáče rozložíme opečené plátky masa, pokryjeme je plátkem debrecínky, poklademe okapanou brokolicí rozebranou na růžičky a překryjeme plátkem tvrdého sýra. Vložíme do trouby a v hodně vyhřáté troubě nebo pod grilem zapečeme. Podáváme s vařenými či opečenými brambory, nebo hranolky a obložíme zeleninou. Dobré chutnání.

Ingredience

- ✓ 4 ks krůtího masa
- ✓ 250 g brokolice
- ✓ 4 plátky libového česnekového boku nebo debrecínky
- ✓ 4 plátky tvrdého sýra
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ tuk na orestování a vymazání pekáče

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

