

Italské vepřové řízky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

307 kalorií , **1 g** cukrů , **5 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: uschi3

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

Příprava

Vejsce rozšleháme, osolíme, opepříme, přimícháme prolisovaný česnek, jednu lžičku mouky, jemně nastrouhaný parmazán a olivový olej. Maso naklepáme, osolíme, opepříme, obalíme v mouce, ochucených vejcích a strouhance. Řízky vysmažíme na oleji a položíme na papírový obrousek okapat. Podáváme se zeleninovým salátem a bramborami nebo rýží.

Ingredience

- 4 plátky vepřového masa
- 2 stroužky česneku
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 lžička strouhaného parmazánu/parmezánu
- 4 lžičky hladké mouky
- 2 vejce
- 1 lžička olivového oleje

Kategorie

Výjimečný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

