

Kokosové řízky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

549 kalorií , **1 g** cukrů , **2 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kokosove-rizky>

Příprava

Plátky masa lehce naklepeme, osolíme, opeříme, obalíme v hladké mouce, v rozšlehaném vejci a ve strouhance, do které jsme přisypali kokos. Poté smažíme na rozpáleném oleji v pánvi. Podáváme s brambory.

Ingredience

- 4 plátky kuřecích řízků
- 5 lžic strouhaného kokosu
- 3 ks vajec
- 5 lžic hladké mouky
- 5 lžic olivového oleje
- 5 lžic strouhanky
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

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