

Přírodní vepřový řízek



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

964 kalorií , **0 g** cukrů , **67 g** tuků , **67 g** bílkovin

Autor: Dominika Schelle

Odkaz: <https://srecepty.cz/prirodni-veprovy-rizek>

Příprava

Vepřové řízky si naklepeme, osolíme, obalíme v hladké mouce a zprudka opečeme na oleji, trochu podlijeme vodou (ale jen trochu aby byla jenom šťáva na políť), přidáme 1/2 masoxu a pod pokličkou dusíme doměkka. Když jsou měkké, rozšleháme si asi ve 2 dcl vody 1 lžičku hladké mouky a nalijeme k masu, povaříme asi 20 minut, nakonec ochutíme asi 1 lžičkou sojové omáčky a přidáme na zjemnění šťávy máslo.

▣ Tip k receptu

Nejlépe chutná z bramborovou kaší a kompotem, dobrý je ale i s rýží.



Ingredience

- 300 g vepřové kýty (3 plátky)
- olej
- 1/2 kostky masoxu
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžička sojové omáčky
- 1 lžíce másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod