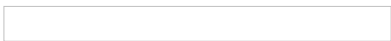


# Slunečnicové jehněčí řízky



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**585** kalorií , **0 g** cukrů , **18 g** tuků , **20 g** bílkovin

**Autor:**

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/slunecnicove-jehnecki-rizky>

## Příprava

Jehněčí maso pomeleme, osolíme, přidáme muškátový květ, veku namočíme v mléce a umeleme ve strojku po mase a potom prohněteme spolu s masem a vejcem. Ze směsi tvoříme placičky, které obalujeme ve slunečnicových semínkách a pomalu zvolna smažíme na másle po obou stranách.

## Ingredience

- 500 g jehněčího
- 150 g bílé veku
- 1-2 dcl mléka
- 1 vejce
- sůl
- slunečnicová semínka
- máslo na smažení
- špetka muškátového květu

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Labužník, Hlavní chod