

# Sevillský telecí řízek



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 0min  
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

107 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 3 g bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/sevillsky-teleci-rizek>

## Příprava

Teľacie plátky neklepeme, len ich sformujeme do kruhu, posolíme, okoreníme, obalíme v múke a v oleji z oboch strán opečieme. Opečené preložíme na pekáč, na každý plátek mäsa položíme koliesko pomaranča a cez neho krížom plátok lososa. Dáme do vyhriatej rúry zapieť.

### ▫ Tip k receptu

Na misu položíme listy šalátu, na ne dáme upečené rezne a polejeme ich šťavou s výpeku, Podávame s dusenou ryžou.

## Ingrediencie

- 8 plátku z telecího roštence
- 8 plátku uzeného lososa
- 2 pomaranče
- 50 ml olivového oleje
- 2 hlávkové saláty
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžička cukru krupice
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře bílého

## Kategorie

Výjimečný den, Španělská, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod