

Kuřecí řízečky v jogurtu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 3h 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 3h 25min , Porce: **3**

1710 kalorií , **0 g** cukrů , **32 g** tuků , **121 g** bílkovin

Autor: Jana D

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-rizecky-v-jogurtu>

Příprava

Drůbeží jemně naklepeme, osolíme a okořeníme, ponoříme do bílého jogurtu a zhruba na 3 hodiny necháme v lednici odležet. Poté obalíme už jen ve strouhance (jogurt z masa nestíráme) a smažíme jako klasické řízky. Tyto řízečky jsou velice jemné a strávníci vůbec nepoznají přítomnost jogurtu.

Tip k receptu

Nedoporučuji vlašský jogurt.



Ingredience

- 0,5 kg drůbežího masa
- 1 bílý jogurt
- strouhanka
- sůl
- koření dle chuti

Kategorie

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