Kuřecí řízek s houstičkou

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: **2**

547 kalorií , **3 g** cukrů , **4 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: https://srecepty.cz/kureci-rizek-s-houstickou

Příprava

Kuřecí prso omyjeme a osušíme. Oddělíme z něj krátký sval a zbývající část podélně rozkrojíme. Vzniknou nám 2 větší a 1 menší řízek. Maso naklepeme, osolíme a obalíme v hladké mouce. Rozklepneme vejce a ochutíme vegetou, nebo solí. Nakrájíme housku na kostičky a omytou zelenou petrželku. Řízky obalené v hladké mouce protáhneme v rozšlehaných vejcích a obalíme ve strouhance. Do zbytku rozšlehaných vajec přidáme nakrájenou petrželku. V pánvi na rozehřátém oleji řízek usmažíme, poté omočíme ve vejci a kostičkách housky. Řízek vrátíme zpět do pánve a krátce osmažíme. Kuřecí řízek s houstičkou podáváme s bramborem, bramborovou kaší, nebo bramborovým salátem.

Tip k receptu

Usmažený řízek necháme nepatrně zchladnout a poté máčíme ve vejci a housce.

Ingredience

- 1 kuřecí prso
- 2 vejce
- hladká mouka a strouhanka na obalení
- zelená petrželka
- sůl
- Vegeta
- slunečnicový olej na smažení
- 1 starší houska

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rychlovka, Návštěva, Rodina, Hlavní chod