

# Řízečky z masa a kuskusu

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1232 kalorií , 1 g cukrů , 47 g tuků , 106 g bílkovin

Autor: andrea92

Odkaz: <https://srecepty.cz/rizecky-z-masa-a-kuskusu>

## Příprava

Promícháme spolu maso, utřený česnek a na drobno nakrájenou cibuli. Přidáme sojovou omáčku, kari, sůl, pepř a mletou papriku. Kuskus smícháme s Vegetou, dolijeme horkou vodou a povaříme doměkka. Kuskus smícháme s masovou směsí a zahustíme moukou. Vše důkladně promícháme. Nakonec ze směsi vytvarujeme malé placaté řízečky a smažíme na oleji. Můžeme podávat s rýží nebo bramborovou kaší.

### Tip k receptu

K řízečkům můžeme osmažit cherry rajčátka, kterými řízečky ozdobíme.

## Ingredience

- 400 g hovězího mletého masa
- 100 g vařeného kuskusu
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička Vegety
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 slepičí vejce
- 1 lžička sojové omáčky
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžička kari koření
- rostlinný olej na smažení
- 4 cherry rajčátka na ozdobu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Hlavní chod