

Vepřový či kuřecí řízek v sýrové omáčce



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1244 kalorií , **4 g** cukrů , **79 g** tuků , **84 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprovy-ci-kureci-řízek-v-syrove-omacce>

Příprava

Je jedno zda použijeme vepřový či kuřecí plátek. Maso naklepeme, osolíme, opepříme a obalíme v těstíčku z vajec, mouky a mléka. Pak je lehce osmažíme na pánvi, naskládáme do pekáčku a zalijeme šlehačkou, smíchámou se strouhaným sýrem, popř. trochu naředíme mlékem. Dáme zapéci do trouby asi na 180 - 200°C na zhruba 30 minut.

Tip k receptu

Toto jídlo se hodí, když čekáte návštěvu. Někdy do přidávám do zálivky ze šlehačky i tavený sýr, který mi třeba zbyl. Možno i Nivu, variací je více.

Ingredience

- 4 kusy kuřecího prsa na řízek
- 30 dkg strouhaného Eidamu
- 1 balení šlehačky
- 1 lžička soli
- 1/2 lžička mletého pepře
- 2 vejce
- 1 dcl mléka
- 4 lžíce hladké mouky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

