

Kuřecí řízky s brokolicí a smetanovým dipem

Šťavnaté kuřecí řízky obalené ve vejci a strouhance, podávané s vařenou brokolicí a chladivým smetanovým dipem.

#Oběd #Snadné #Rodinné

Alergeny: lepek, vejce, mléko (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

Příprava 15 min · Vaření 20 min Střední 4 porce ≈ 29,16 Kč/porce 480 kcal/porce

Na porci: 45 g bílkovin 22 g sacharidů 24 g tuků

Hlavní suroviny ve slevě
Ušetříte 11,96 Kč

~~107,68 Kč~~ **95,72 Kč** **-11 %**
za množství použité na 4 porce

Ceny ve slevě platí do 3. 11. 2026.

Suroviny



Kuřecí prsní řízky · 1kg
Potřeba: 600 g
99,90 Kč
Nejnižší cena



Čerstvá vejce z podestýlky Karlova Koruna · 10ks
Potřeba: 2 ks
29,90 Kč
Nejnižší cena



Brokolice Penny · 450g
Potřeba: 450 g
19,90 Kč
Nejnižší cena



Smetana zakysaná 16% Karlova Koruna · 200g
Potřeba: 200 g
9,90 Kč
Nejnižší cena

Co ještě přidat



Pšeničná mouka Karlova Koruna hladká, polohrubá, hrubá · 1kg
Potřeba: 4 lžíce
9,90 Kč



Penam Strouhanka z krudonů 500g · 500g
Potřeba: 100 g
29,90 Kč



OLEJOVÝ MLÝN PETRÁVEČ Řepkový olej smažák 750 ml · 750 ml
Potřeba: 100 ml
88,48 Kč



Česnek český Karlova Koruna · 200g
Potřeba: 1 stroužek
29,90 Kč



SOLSAN mořská sůl s jódem 1 kg · 1 kg
Potřeba: 1 lžička
28,90 Kč



Černý pepř mletý 20g · 20g
Potřeba: 1/2 lžičky
11,90 Kč

Postup

1. Brokolici rozdělte na růžičky a vařte v osolené vodě 5 až 6 minut do měkka, pak sceďte.
2. Kuřecí řízky rozkrojte na tenčí plátky, lehce naklepejte, osolte a opepřete.
3. Vejce rozšlehejte na talíři. Řízky obalte nejprve v mouce, pak ve vejci a nakonec ve strouhance.
4. Na pánvi rozehřejte olej a smažte řízky z každé strany 4 až 5 minut do zlatova.
5. Zakysanou smetanu smíchejte s trochou soli, pepře a stroužkem prolisovaného česneku.
6. Řízky podávejte s brokolicí a smetanovým dipem.

Tip: Do dipu přidejte nasekaný čerstvý kopr nebo pažitku a budete mít jídlo s ještě svěžejší chutí.

Otevři recept v telefonu
Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.