

Kuřecí řízky zapečené s hermelínem

Šťavnaté kuřecí stehenní řízky zapečené s rozpuštěným hermelínem, k tomu chladivý jogurtový dip.

#HlavníJídlo #Zapékané #Snadné

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

Příprava 15 min · Vaření 30 min | Střední | 3 porce | ≈ 31,13 Kč/porce | 520 kcal/porce

Na porci: 48 g bílkovin | 6 g sacharidů | 33 g tuků

Hlavní suroviny ve slevě
Ušetříte 52,31 Kč

~~143,31 Kč~~ **91,00 Kč** **-37 %**
za množství použité na 3 porce

Suroviny



Kuřecí stehenní řízek bez kosti a kůže · 600 g
Potřeba: 600 g
53,94 Kč
Nejnižší cena



Sedlčanský Hermelín originál 100g · 100g
Potřeba: 100 g
29,90 Kč
Nejnižší cena



Máslo 250 g · 250 g
Potřeba: 30 g
19,90 Kč
Nejnižší cena



Hollandia Jogurt Selský bílý 500g · 500g
Potřeba: 150 g
15,90 Kč
Nejnižší cena

Co ještě přidat



Solsanka Mořská sůl hrubozrnná 1 kg · 1 kg
Potřeba: 1 lžička
32,90 Kč



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



Česnek · 70 g
Potřeba: 1 stroužek
9,79 Kč

Postup

1. Troubu předehřejte na 200 °C. Řízky osolte, opepřete a prolisujte stroužek česneku.
2. Na pánvi rozehřejte polovinu másla a řízky krátce opečte z obou stran dozlatova.
3. Řízky přendejte do pekáčku nebo zapékací misky.
4. Hermelín nakrájejte na plátky a rozložte na řízky.
5. Pečte 20 minut, až se hermelín krásně rozpustí a lehce zezlátne.
6. Jogurt smíchejte se špetkou soli, pepře a zbylým rozpuštěným máslem nebo trochou česneku a podávejte jako dip.

Tip: Podávejte s vařenými bramborami nebo chlebem a čerstvou okurkou.

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