

Řízek s bramborem

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Bouky)

| název | množství (na 1.0 porcí) |
|---------------------|--------------------------------|
| Brambory | 200 gramy |
| Maso - kuřecí, prsa | 143 gramy |
| Strouhanka | 86 gramy |
| Olej slunečnicový | 57 mililitry |
| Mléko | 57 mililitry |
| Mouka - polohrubá | 29 gramy |
| Vejce slepičí | 0.3 kusy |
| Koření - pepř černý | |
| Bazalka | |
| Sůl | |
| česnek koření | |

návod k přípravě

Vege verze - koupila bych aspon malý květák nebo brokolici, k tomu nastrouhala mrkev, hrášek v plackách není ideál + vejce+ strouhanka/mouka+mléko+koření + Okurka na salát 8x 2 (nebo 2-3 staré rohlily-joontam pilny)

Postup

1. Maso nakrájet, osolit, opeřit a poklepat (nejrychlejší je všechno maso si rozložit na velký vál, najednou vše osolit-peřit a rozklepat, potom vše otočit na druhou stranu a znova)
2. Připravit si hrnce/mísy na trojobal (hladká mouka, strouhanka, vejce + mléko)
3. Vejce ředit mlékem (bohatě stačí a je to levnější varianta) + trochu osolit.
4. Všechno maso obalit v trojobalu.
5. Na kamnech ve velkých hrncích rozpálit olej v dostatečné vrstvě, smažit dostatečně z obou stran (ne moc zprudka, aby se maso udělalo v celé tloušťce).
6. Hotové řízky schovávat v hrnci s pokličkou

úkoly

recept nemá úkoly