Sekaný řízek přírodní

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 60 minut

Postup přípravy

Umleté maso s cibulí a pečivem namočíme v mléce, mírně osolíme, přidáme koření, vejce, strouhanku a pečlivě promícháme. Ze směsi vytvarujeme řízky asi 1 cm tlusté, které vložíme do pekáče vytřeného olejem, poprášíme lehce moukou, prudce zapečeme, obrátíme, zastříkneme vodou a necháme dusit asi 15 minut. Poté řízky vyjmeme. Šťávu s výpekem zalijeme vodou, krátce povaříme a přecedíme na řízky, které opět podusíme dalších 15 minut. Před ukončením šťávu dle potřeby přisolíme a zjemníme máslem.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Jedlá sůl** - 10 g
- **Bílé pečivo** - 40 g
- **Mleté maso míchané** - 400 g
- **Strouhanka** - 20 g
- **Jihočeské mléko trvanlivé polotučné 1,5% 1 l** - 40 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Muškátový květ** - 0.4 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 0.4 g
- **Olej slunečnicový** - 36 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 20 g
- **Mouka hladká 1 000 g** - 12 g
- **Vejce** - 16 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE