

Kuřecí řízky naplněné chřestem

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- kuřecí prsa 4 ks
- chřest sterilovaný 150 g
- máslo 1 lžíce
- omáčka sojová 1 lžička
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka
- na zaprášení mouka hladká 1 ks
- zelenina mražená 400 g
- dle potřeby olej na smažení 1 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Maso opláchneme, osušíme a ostrým nožem po celé délce prsa nařízneme. Nedokrajujeme až do konce, vznikne tak větší plát masa, který lehce naklepeme.

Plátky osolíme, opeříme a na střed vložíme pár chřestů.

Poté zabalíme a párátky uzavřeme. Kapsu poprášíme moukou, osolíme a opeříme. Smažíme v pánvi na rozehřátém oleji. Opékáme pomaleji, aby se maso propeklo i zevnitř.

Hotové maso uchováme na teplém místě a výpek v pánvi zakapeme sójovou omáčkou, zaprášíme moukou a promícháme. Přilijeme 100 ml vody a necháme projít varem.

Do omáčky vrátíme maso a necháme ještě pět minut prohřát. Jako příloha se hodí zeleninová směs.

Po uvaření slijeme vodu a zeleninu promícháme s máslem. Dokoříme podle chuti.