



Kuřecí řízky v jogurtové marinádě

Ingredience

kuřecí řízky: **2 ks**
řecký jogurt: **130 ml**
vejce: **1 ks**
česnek: **1 ks**
strouhanka
sůl
pepř
olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Smícháme jogurt, vejce, prolisovaný česnek, špetku soli a pepře. Kuřecí řízky naklepeme, osolíme, opepříme a naložíme přes noc do jogurtové marinády. Řízky obalujeme ve strouhance a smažíme na rozehřátém oleji dozlatova, nebo je upečeme v troubě na 190 °C. Kuřecí řízky v jogurtové marinádě...

Kuřecí řízky v jogurtové marinádě - recept

Smícháme jogurt, vejce, prolisovaný česnek, špetku soli a pepře. Kuřecí řízky naklepeme, osolíme, opepříme a naložíme přes noc do jogurtové marinády. Řízky obalujeme ve strouhance a smažíme na

rozehřátém oleji dozlatova, nebo je upečeme v troubě na 190 °C.

Kuřecí řízky v jogurtové marinádě odkládáme na papírový ubrousek, který vysaje přebytečný tuk. Místo kuřecích prsou můžeme použít i krůtí maso nebo vepřovou kýtu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí