

## Tenké hovězí řízečky ve mléce



### Ingredience **pro 4 osoby**

|               |                                         |
|---------------|-----------------------------------------|
| <b>400 gr</b> | Hovězí zadní kýta (tenké plátky 2-3 mm) |
| <b>150 ml</b> | Mléko                                   |
| <b>50 gr</b>  | Strouhanka                              |
| <b>p.p.</b>   | Olivový olej extra panenský             |
| <b>p.p.</b>   | Sůl                                     |
| <b>špetka</b> | Čerstvě mletý pepř                      |

### Obtížnost



Příprava: Vaření: Odpočinek:

**5**  
min

**5**  
min

**0**  
min

### Cena



1.



400 gr hovězích plátků

Připravíme si velmi tenké plátky masa o tloušťce cca 2-3 mm. [Zde naleznete postup](#), jak si je připravit doma...

2.



150 ml mléka

Plátky masa namočíme do vlažného mléka...

A close-up shot of a person's hands pouring a golden liquid, likely oil, from a glass bottle with a metal spout into a black, speckled frying pan. The person is wearing a white apron with blue floral patterns. The number '3.' is displayed in a white box on the left side of the image.

3.

olej podle potřeby

V široké nepřilnavé pánvi dobře rozehejeme olej, ale dáваме si pozor, abychom nepřekročili bod kouření, kdy se olej začíná pálit. Přidáme vždy tolik oleje kolik stačí k pokrytí dna pánve. Dobře rozehrátý olej je základem zdravějšího smažení, poněvadž se tolik nevsakuje do potravin...

A close-up shot of a person's hands coating a piece of meat with breadcrumbs. The person is wearing a white apron with blue floral patterns. The number '4.' is displayed in a white box on the left side of the image.

4.

50 gr strouhanky

Maso scedíme z mléka a obalíme ve strouhance...



Poté plátky smažíme na středním ohni 20-30 sekund z každé strany...



6.

sůl čerstvě mletý pepř

Urovnáme na talíře, osolíme, opepříme a ihned podáváme.

Jako vhodnou přílohu můžeme podávat bramborové pyré, vařenou zeleninu anebo čerstvý salát.