

# Kuřecí řízky "smažené" v troubě

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

## Suroviny

## Postup

Očištěné kuřecí řízky lehce naklepeme.

V podmásli ( kefíru, jogurtu nebo biokysu) rozmícháme prolisovaný česnek, chilli omáčku, sůl a mletý pepř a do této marinády řízky naložíme. Necháme v chladničce marinovat nejlépe do druhého dne.

Před přípravou rozejdeme troubu na 200 - 220°C.

Řízky vyjmuté z marinády obalíme ve strouhance, rozložíme je na mřížku a potřeme olejem. Do spodní části trouby pod mřížku dáme plech vyložený pečicím papírem, aby se neznečistila trouba.

Pečeme asi 5 minut, pak zmírníme příkon a dopékáme při 180°C ještě asi 15 minut.

Řízky jsou velice chutné, šťavnaté a přitom dietně připravené.