

Řízky z vepřové panenky marinované v jogurtu Nature

🕒 cca 1 hodina (+ marinování 12 hodin) MADETA

I řízky mají svou odlehčenou variantu. Vyzkoušejte je jinak, za použití jogurtu Nature.



Ingredience

- vepřová panenka
- 3x Jihočeský Nature bílý jogurt 150 g
- 3x vejce
- 2 stroužky česneku
- salátová okurka
- sůl
- pepř
- cukr
- vinný ocet
- olivový olej
- Jihočeská zakysaná smetana 18% 180 g
- bazalka
- hladkolistá petržel
- estragon
- strouhanka
- olej na smažení

Návod na přípravu:

Připravíme si marinádu z cukru, soli, vinného octa, kapky olivového oleje a špetky pepře.

Okurku očistíme, oškrábeme, nakrájíme na špalíčky a marinujeme cca 30 minut.

Rozšleháme Nature s vejci, solí, česnekem a kapkou olivového oleje.

Panenku očistíme, nakrájíme a lehce naklepeme. Marinujeme v připravené marinádě z Naturu ideálně 12 hodin.

Připravíme si dip z Jihočeské zakysané smetany, do které nakrájíme bazalku, hladkolistou petržel, estragon a zakápneme olivovým olejem.

Naložené maso obalíme ve strouhance a smažíme na oleji.