

Řízky v konopné "strouhance"

Pečený kuřecí řízek v konopné krustě obsahuje plno bílkovin, je bezlepkový a jednoduše dokonalý.

Složení:

1 hrnek konopných semínek
1/2 šálku mouky nebo dle potřeby
1 lžička sušeného česneku
1/2 lžičky uzené papriky
1/2 lžičky soli
1/4 lžičky černého pepře
2 velká vejce
zhruba 600 g kuřecích řízků
olej na zakápnutí

Příprava: Troubu předehřejeme na 200 °C a připravíme si plech vyložený pečícím papírem. V misce rozšleháme vejce a trochu mouky, vytvoříme si řídké těstíčko, můžeme přidat sůl a pepř. V další misce smícháme konopná semínka, mouku, česnekový prášek, papriku, sůl, pepř. Připravíme si maso a obalujeme – vejce, konopná strouhanka. Dáme na plech, zakápneme trochou oleje a pečeme do zlatova, zhruba 15–20 minut.