

Hovězí roládky s houbovou náplní a špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

220 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **19 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-roladky-s-houbovou-naplni-a-spenatem>

Příprava

Nejdříve si připravíme náplň: Polovinu hub si nakrájíme na malé kostičky, pórek na nudličky. Na pánev dáme rozehrát lžičku oleje, vložíme na něj houby a pórek, orestujeme, přidáme trochu soli, pepře, drceného kmínu, odstavíme a vmícháme vejce. Maso naklepeme, na každý plátek položíme anglickou slaninu, rozložíme spařené listy špenátu a rozdělíme připravenou náplň. Maso svineme do roládek a zajistíme nití nebo párátky. Na oleji zpěníme nadrobno nasekanou cibuli, přihodíme roládky a restujeme, až se maso zatáhne. Zasypeme trochou papriky a vše zalijeme horkou vodou a dusíme. Asi čtvrt hodiny před dokončením přidáme k masu zbytek hub nakrájených na plátky a dodusíme doměkka. Šťávu vyrestujeme na tuk, zasypeme asi 2 lžičkami hladké mouky, zalijeme vodou a provaříme. Omáčku dochutíme a můžeme podávat.

Ingredience

- 4 plátky hovězího masa
- 4 plátky anglické slaniny
- hrst čerstvých špenátových listů
- talířek hub
- kousek pórku
- 1 vejce
- sůl
- špetka pepře
- špetka drceného kmínu
- špetka mleté papriky
- 1 cibule
- 2-3 lžičky hladké mouky
- olej

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Labužník, Hlavní chod

Tip k receptu

Volíme-li jako přílohu brambory, posypeme je nasekaným libečkem.

