

Králičí závitky se špenátovo - žampionovou náplní



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1577 kalorií , 3 g cukrů , 18 g tuků , 44 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/kralici-zavitek-se-spenatovo-zampionovou-naplni>

Příprava

Zadní stehna z králíka vykostíme, rozklepeme na plátek, osolíme a opeříme. Na lžici másla zpěníme nadrobno nasekanou cibuli, přimícháme nasekaný česnek a přihodíme žampiony nakrájené na plátky. Houby restujeme, dokud se neodpaří přebytečná tekutina. Omyté listy špenátu překrájíme na proužky a přihodíme k podušeným houbám. Necháme krátce zavadnout, pak směs osolíme, opeříme a vmícháme vejce. Když se vejce srazí a směs zhoustne, odstavíme z tepla. Připravené plátky masa poklademe směsí a zavineme. Závitky obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance. Osmažíme je dozlatova na rozehřátém oleji. Osmažené závitky přendáme do pekáčku a v troubě rozehřáté na 150° C necháme asi 20 minut dopéct.



Tip k receptu

Jestliže použijeme špenát mražený, koupíme si sekané listy, ne protlak.

Ingredience

- ✓ 4 zadní stehna z králíka
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ lžice másla
- ✓ 1 menší cibule
- ✓ 1-2 stroužky česneku
- ✓ 100 g čerstvých špenátových listů
- ✓ asi 3 žampiony
- ✓ 1 vejce
- ✓ Trojobal: hladká mouka
- ✓ 2 vejce
- ✓ strouhanka
- ✓ olej na smažení

Kategorie

Celoročně, Drůbež a králík, Rodina, Hlavní chod

