Krůtí roláda plněná rýží se šunkou

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: **1**

1890 kalorií , **4 g** cukrů , **51 g** tuků , **205 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: https://srecepty.cz/kruti-rolada-plnena-ryzi-se-sunkou

Příprava

Rýži uvaříme a necháme zchladnout. V misce ji promícháme s bílkem, na nudličky nakrájenou šunkou, rozinkami, mandlemi a bylinkami, osolíme a opepříme. Krůtí prsa podélně rozřízneme na plát a lehce naklepeme. Rozprostřeme na ně nádivku a svineme je. Tuto roládu potřeme grilovacím kořením, obalíme v parmské šunce a převážeme provázkem. Roládu opečeme na oleji a i s výpekem přendáme do pekáčku. Přidáme k ní pokrájenou cibuli, podlijeme trochou vody a při 190°C ji za občasného přelévání výpekem necháme v troubě péci. Když je roláda měkká, vyjmeme ji z pekáčku a vypečenou šťávu přelijeme do kastrůlku, vmícháme do ní med, pomerančovou šťávu a smetanu, zvolna vaříme, dokud nezhoustne.

Ingredience

- 800 g krůtích prsou
- 2 lžíce grilovacího koření
- 100 g plátků parmské šunky
- 3 lžíce oleje
- 1 červená cibule
- 1 lžička medu
- šťáva z jednoho pomeranče
- 200 ml smetany ke šlehání
- 150 g rýže
- sůl
- 1 bílek
- 80 g dušené šunky
- 1 lžíce rozinek
- 1 lžíce mandlových lupínků
- bílý pepř
- 2 lžíce nasekaných bylinek

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod