

Krútí roláda plněná špenátem, anglickou a vejci



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 1h 0min , Porce: 3

1866 kalorií , 1 g cukrů , 141 g tuků , 108 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-rolada-plnena-spenatem-anglickou-a-vejci>

Příprava

Česnek oloupeme, nastroháme na jemno, anglickou slaninu a špenát nakrájíme na nudličky. Na pánvi na sucho prohřejeme anglickou slaninu, přidáme česnek (5 stroužků), pepř a vejce. Směs mícháme do ztuhnutí vajec. Plát masa naklepeme z obou stran a doprostřed navršíme již připravenou náplň. Stočíme do rolády a zpevníme nití. V tlakovém hrnci na směsi oleje a másla roládu opečeme ze všech stran. Podlijeme vodou, přidáme nastrohaný česnek (3 stroužky), bujón a dusíme 20-30 minut. Roládu vyjmeme, odstraníme nit a nakrájíme na plátky. Ve smetaně rozmícháme mouku, vývar zahustíme, provaříme a odstavíme.



Tip k receptu

Příloha dle vlastního výběru.

Ingredience

- ✓ 30 g špenátu
- ✓ 100 g plátkové anglické slaniny
- ✓ 8 stroužků česneku
- ✓ špetka pepře
- ✓ 2 vejce
- ✓ 350 g krutích prsou
- ✓ 1 balení kuřecího bujónu Na pánev
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 1 balení smetany ke šlehání (šlehačky)
- ✓ 1-2 lžíce hladké mouky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

