

Krůtí závitok se špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

1139 kalorií , **1 g** cukrů , **51 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-zavitek-se-spenatem>

Příprava

Špenát připravíme obvyklým způsobem. Na másle zpěníme pokrájenou cibuli, zaprášíme moukou, lehce osmahneme, podlijeme mlékem, uděláme jíšku, na kterou vložíme zmražený špenát, dle potřeby podlijeme malinko vodou, krátce povaříme, osolíme a přidáme prolisovaný česnek. Krůtí prsa osolíme, opepříme a zlehka naklepeme, anglickou slaninu můžeme nakrájet na pruhy (pokud ji máme vcelku) a zatočit do krůtího plátku. Jiná možnost je plátky slaniny obtočit kolem zavinitého krůtího masa. Dáme na sádlo zprudka opéci a trochu podlijeme vodou, přiklopíme pánev víkem a necháme podusit.

Tip k receptu

Stejně dobře se hodí i maso kuřecí.



Ingredience

- 4 krůtí plátky - prsa
- 1 dle potřeby
- pepř mletý dle potřeby
- 4 plátky anglické slaniny
- 2 balení špenátu listového
- 2 cibule
- 1/2 sklenky mléka
- 8 stroužků česneku
- 2 - 3 lžíce hladké mouky
- 4 lžíce sádla na opečení masa
- 4 lžíce másla pod špenát

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Rodina, Hlavní chod