

Kuřecí roláda s krabími tyčinkami

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

800 kalorií , **0 g** cukrů , **11 g** tuků , **144 g** bílkovin

Autor: veka

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-rolada-s-krabimi-tycinkami>

Příprava

Kuřecí prsa naklepeme na tenké plátky. Špenát smícháme s česnekem a se solí. Osolené maso pokryjeme špenátem. Navrch dáme krabí tyčinky, pokapeme citronem a zarolujeme. Rolády zpevníme provázkem a opečeme na oleji. Poté podlijeme bílým vínem a dusíme pod pokličkou asi 10 minut. Pak rolády vyjmeme. Do výpeku dáme jemně nasekanou petrželku, citronovou kůru a zalijeme smetanou a chvilku povaříme.

Ingredience

- 600 g kuřecích prsíček
- 100 g sekaného špenátu
- 2-3 stroužky česneku
- 100 g krabích tyčinek
- 2 citróny
- 200 ml bílého vína
- 200 ml smetany
- olivový olej
- sůl
- petrželová nať

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod