

Kuřecí roláda s kuskusem a meruňkami



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

1507 kalorií , **5 g** cukrů , **101 g** tuků , **43 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-rolada-s-kuskusem-a-merunkami>

Příprava

Kuskus vsypejte do velké mísy a zalijte kuřecím vývarem, lehce promíchejte, přiklopte a nechejte pět minut vstřebávat tekutinu. Polovinu másla rozpusťte v pánvi a doměkka na něm osmahněte cibuli. Trvá to asi čtyři minuty. Pak přidejte česnek a minutu opékejte. Dejte stranou. Na jiné pánvi nasucho opražte mandle a vmíchejte je ke kuskusu, stejně tak jako cibuli s česnekem. Přidejte meruňky a petrželku. Dochuťte citrónovou šťávou, hodně osolte a opepřete. Do zchlazené směsi vyklepněte vejce a promíchejte. Z potravinářské fólie odstříhnete obdélník o velikosti A4 a rovnoběžně s krátkými stranami na něj položte čtyři kusy kuchyňského provázku. Na něj naskládejte plátky slaniny (měly by se lehce překrývat). Maso naklepejte na tloušťku jednoho centimetru, pořádně z obou stran osolte a položte na slaninu. Ochucený kuskus rozložte na maso a po delší straně roládu zarolujte. Svažte připravenými provázky, přendejte do pekáče a dejte na dvě hodiny do lednice. Troubu přehřejte na 180 °C. Roládu pokladte zbývajícím máslem, přikryjte alobalem a pečte třicet minut. Alobal sundejte

Ingredience

- ✓ 100 g kuskusu
- ✓ 180 ml horkého kuřecího vývaru
- ✓ 50 g másla
- ✓ 1 velká cibule, nasekaná najemno
- ✓ 3 stroužky česneku, rozmělněné
- ✓ 100 g mandlí, nasekaných nahrubo (mohou být i piniové oříšky)
- ✓ 140 g sušených přepůlených meruněk, propláchnutých horkou vodou
- ✓ velká hrst nasekané petrželky nebo koriandru
- ✓ šťáva z 1 citrónu
- ✓ mořská sůl a čerstvě mletý pepř dle potřeby
- ✓ 1 vejce
- ✓ 6 kuřecích prsních řízků
- ✓ 16–18 plátků anglické slaniny
- ✓ chleba k podávání

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Drůbež a králík, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

a pečte dalších 45–50 minut, aby bylo maso propečené a slanina křupavá. Nechte zchladnout. Krájejte až na pikniku.

