

Lososová roláda



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

668 kalorií , **0 g** cukrů , **32 g** tuků , **48 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/lososova-rolada>

Příprava

Listový špenát očistíme od tvrdých stonků, spaříme ho horkou vodou, propláchneme ve studené a nasekáme najemno. Přidáme žloutek a mouku a hořčici a pořádně promícháme. Poté přidáme sníh z bílků a jemně ho vmícháme. Rozprostřeme na plechu a pečeme 20 minut na 180 °C. Ricottu smícháme se solí a pepřem a pomažeme tím upečený špenát, přidáme na kousky nakrájeného lososa a zarolujeme. Necháme ztuhnout v lednici a podáváme.

▣ Tip k receptu

Energetická hodnota: 1 porce = 678 kJ.

Ingredience

- 400 g špenátu
- 20 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g sýru ricotta
- 100 g lososu
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 2 ks vejce
- 7 g soli
- 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

