

# Plněná taška



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 50min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

**2141** kalorií , **0 g** cukrů , **29 g** tuků , **114 g** bílkovin

**Autor:** Ellis

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/plnena-taska>

## Příprava

Mouku nasypeme do mísy. Přidáme kvasnice, cukr, vývar a protlak a vypracujeme hladké těsto. Na pomoučeném válu jej zpracováváme asi 10 minut. Poté vrátíme do mísy a necháme na teplém místě asi 1 hodinu kynout. Na pánvi rozehřejeme olej a osmažíme nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek, přidáme kuřecí prsa, nakrájená nadrobno, osolíme, opepříme a dusíme dokud maso není měkké. Do směsi vmícháme špenát. Vykynuté těsto rozdělíme na 4 díly. Z každého vyválíme jednu placku. Na polovinu placky dáme čtvrtinu náplně. Placku přehneme a okraje vidličkou stlačíme. Kapsy potřeme ušlehaným vejcem. Pečeme v troubě vyhřáté na 220° C asi 25 minut.

## Ingredience

- ✓ Na těsto: 450 g polohrubé mouky
- ✓ 2 lžičky instantního droždí
- ✓ 1 lžička cukru moučka
- ✓ 150 ml zeleninového vývaru
- ✓ 150 ml rajčatového protlaku
- ✓ 1 vejce
- ✓ Na náplň: 300 g kuřecích prsou
- ✓ 50 g špenátových listů, pokrájených
- ✓ 1 cibuli
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 lžíce oleje
- ✓ sůl a pepř dle chuti

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zkušený kuchař, Hlavní chod

