

Roláda ze špenátu



Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

317 kalorií , 1 g cukrů , 17 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/rolada-ze-spenatu>

Příprava

Špenát podusíme a necháme vychladnout. Potom ho rozšleháme se žloutky a olejem, přidáme mouku s práškem, koření a sníh z bílků. Rozetřeme na vymazaný plech a upečeme. Upečenou roládu stočíme pevně s vlhkou utěrkou, chvíli necháme (asi 1 min.), roztočíme a srolujeme už bez utěrky. Necháme vychladnout. Na vychladlou roládu natřeme tenkou vrstvu kečupu, poklademe tenké plátky šunky nebo lososa a natřeme náplň. Srolujeme, zabalíme do alobalu a dáme na noc do chladničky. Krájíme na plátky 2 cm silné a podáváme s pečivem a zeleninou.

Ingredience

- ✓ 150 g špenátu
- ✓ 4 vejce
- ✓ 1 lžíce oleje
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ muškátový oříšek
- ✓ pepř
- ✓ sůl
- ✓ 1 kypřicí prášek do pečiva
- ✓ náplň: 200 g smetanového sýra
- ✓ 100 g másla
- ✓ 3 lžíce jogurt
- ✓ 100 g uvařených a prolisovaných brambor
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ kečup
- ✓ 150 g šunky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Děti do 5 let, Předkrm