

Smažené plněné prsní špalíčky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

1442 kalorií , **3 g** cukrů , **6 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazene-plnene-prsni-spalicky>

Příprava

Kuřecí prso omyjeme a podélně rozkrojíme. Plátky kuřecího masa naklepeme, osolíme a můžeme i mírně opepřit. Na připravený plát masa položíme šunku, sýr a slaninu. Pokladený plátek masa pevně stočíme do rolky a podle velikosti jí rozkrojíme na 3 - 4 díly. Takto připravené plněné prsní špalíčky obalíme v hladké mouce, v osoleném rozšlehaném vejci a ve strouhance. Smažíme zvolna ve vyšší vrstvě oleje. Smažené plněné prsní špalíčky podáváme s bramborovou kaší, nebo s brambory a tatarskou omáčkou.

Tip k receptu

Rozšlehané vejce můžeme nastavit trochou studené vody. Špalíček si můžeme před obalováním zpevnit párátkem, po usmažení párátko odstraníme.

Ingredience

- 1 větší kuřecí prso
- sůl dle potřeby
- 2 plátky šunky
- 1 plátek Ementálu 45%
- 1 plátek anglické slaniny
- slunečnicový olej na smažení
- 1 vejce
- hladká mouka
- strouhanka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

