

Špenátová roláda s lehkou žampionovou omáčkou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min

Celkový čas: 45min , Porce: 4

1037 kalorií , 1 g cukrů , 51 g tuků , 45 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatova-rolada-s-lehkou-zampionovou-omackou>

Příprava

Z másla, hladké mouky, žampionů, smetany, vody, soli a pepře připravíme lehkou žampionovou omáčku (viz. související recepty). Ke špenátu přidáme žloutky, hrubou mouku, sůl a pepř dle chuti. Vše důkladně promícháme a opatrně ručně vmícháváme ušlehaný sníh z bílků. Špenátovou hmotu rozetřeme na vymaštěný pečicí papír a dáme péct na 15 minut do předehřáté trouby na 180 °C. Upečený špenátový korpus překlápíme na utěrku, opatrně odstraníme pečicí papír a srolujeme do rolády. Nakrájíme na plátky a podáváme s uvařenou lehkou žampionovou omáčkou.

Ingredience

- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 250 g žampionů
- ✓ 500 ml smetany
- ✓ 100 ml vody
- ✓ pepř
- ✓ sůl
- ✓ 500 g mletého špenátu
- ✓ 3 vejce
- ✓ 3 lžíce hrubé mouky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod