

Sváteční špenátová roláda



Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 12

628 kalorií , 0 g cukrů , 61 g tuků , 14 g bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/svatecni-spenatova-rolada>

Příprava

Kuře zbavíme kůže a vykostíme. Plát zlehka naklepeme, osolíme a opeříme. Ze špenátu odkrojíme stonky, spaříme a necháme okapat. Na plát masa rozložíme plátky slaniny, kterou poklademe listy špenátu. Maso pevně zavineme a ovážeme nití. Roládu potřeme grilovacím kořením rozmíchaným s olejem. Podlijeme trochou vody a pečeme v troubě dozlatova, za častého podlévání. Hotovou roládu rozkrájíme na plátky a podáváme s bramborovou kaší, zeleninovou oblohou nebo se salátem.

Ingredience

- ✓ 1 kuře
- ✓ sůl
- ✓ mletý barevný pepř
- ✓ 150 g listového špenátu
- ✓ 100 g anglické slaniny
- ✓ grilovací koření
- ✓ rostlinný olej

Kategorie

Velikonoce, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod