Zapečená kuřecí rolka

Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 30min
Celkový čas: 2h 0min , Porce: **4**

106 kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: https://srecepty.cz/zapecena-kureci-rolka

Příprava

Kuřecí prsní řízky rozkrojíme podélně, aby vznikl větší plát, který naklepeme pouze po jedné straně. Pláty osolíme, opepříme, pokapeme sojovou a worcesterovou omáčkou a pokladem náplní - po 1 plátku slaniny, sýra, šunky a proužky sterilované kapie na každou rolku. Rolky zpevníme nití a dáme do máslem vymazaného pekáčku těsně vedle sebe. Do volného prostoru dáme 2 lžíce na jemno nastrouhané cukety a rolky zalijeme 3 dcl vody, ve které jsme rozmíchali krémžskou hořčici. Dáme péci do trouby při 200°C na 60 minut a během pečení 2x polijeme výpekem. Upečené rolky vyndáme z pekáčku, odstraníme nitě a nakrájíme na plátky. Šťávu po pečení zahustíme hladkou moukou a zjemníme smetanou.

Ingredience

- 4 kuřecí prsní řízky
- 1 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce worcesterské omáčky
- 4 plátky anglické slaniny
- 4 plátky sendvičové šunky
- 4 plátky goudy
- 2 lžíce cukety
- 1 lžíce kremžské hořčice
- 125 ml smetany ke šlehání
- sůl
- pepř
- 1 lžíce hladké mouky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod