

Plněná taška



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 50min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

2141 kalorií , **0 g** cukrů , **29 g** tuků , **114 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnena-taska>

Příprava

Mouku nasypeme do mísy. Přidáme kvasnice, cukr, vývar a protlak a vypracujeme hladké těsto. Na pomoučeném válu jej zpracováváme asi 10 minut. Poté vrátíme do mísy a necháme na teplém místě asi 1 hodinu kynout. Na pánvi rozejdeme olej a osmažíme nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek, přidáme kuřecí prsa, nakrájená nadrobno, osolíme, opepříme a dusíme dokud maso není měkké. Do směsi vmícháme špenát. Vykynuté těsto rozdělíme na 4 díly. Z každého vyválíme jednu placku. Na polovinu placky dáme čtvrtinu náplně. Placku přehneme a okraje vidličkou stlačíme. Kapsy potřeme ušlehaným vejcem. Pečeme v troubě vyhřáté na 220°C asi 25 minut.

Ingredience

- Na těsto: 450 g polohrubé mouky
- 2 lžičky instantního droždí
- 1 lžička cukru moučka
- 150 ml zeleninového vývaru
- 150 ml rajčatového protlaku
- 1 vejce
- Na náplň: 300 g kuřecích prsou
- 50 g špenátových listů, pokrájených
- 1 cibuli
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce oleje
- sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zkušený kuchař, Hlavní chod

