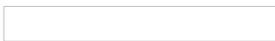


# Roláda ze špenátu



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

**317** kalorií , **1 g** cukrů , **17 g** tuků , **8 g** bílkovin

**Autor:** katka16031

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rolada-ze-spenatu>

## Příprava

Špenát podusíme a necháme vychladnout. Potom ho rozšleháme se žloutky a olejem, přidáme mouku s práškem, koření a sníh z bílků. Rozetřeme na vymazaný plech a upečeme. Upečenou roládu stočíme pevně s vlhkou utěrkou, chvíli necháme (asi 1 min.), roztočíme a srolujeme už bez utěrky. Necháme vychladnout. Na vychladlou roládu natřeme tenkou vrstvu kečupu, poklademe tenké plátky šunky nebo lososa a natřeme náplň. Srolujeme, zabalíme do alobalu a dáme na noc do chladničky. Krájíme na plátky 2 cm silné a podáváme s pečivem a zeleninou.

## Ingredience

- 150 g špenátu
- 4 vejce
- 1 lžíce oleje
- 2 lžíce hladké mouky
- muškátový oříšek
- pepř
- sůl
- 1 kypřící prášek do pečiva
- náplň: 200 g smetanového sýra
- 100 g másla
- 3 lžíce jogurt
- 100 g uvařených a prolisovaných brambor
- 3 stroužky česneku
- sůl
- pepř
- kečup
- 150 g šunky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Děti do 5 let, Předkrm