

# Sýrovo tvarohová roláda



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 45min , Porce: 6

**2439** kalorií , **5 g** cukrů , **184 g** tuků , **122 g** bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/syrovo-tvarohova-rolada>

## Příprava

Na rozohriatom masle orestujeme múku, zalejeme studeným mliekom a zvaríme. Miešame, aby sa nevytvorili hrčky. Vsypeme 150g syra a stále miešame, kým sa neroztopí. Odstavíme, pridáme žĺtky, koreniny a soľ. Dáme vychladnúť. Do vlažného cesta zľahka zapracujeme tuhý sneh zo 4 bielkov a 1 pl vody. Rozotrieme na plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme pri 180°C asi 15 minút. Necháme chladnúť na plechu. Natrieme plnkou, pomocou papiera zavinieme. Roládu posypeme zvyškom strúhaného syra a pri nižšej teplote zapečieme do zlatista. **PLNKA:** Tvaroh prelisujeme a na hladko premiešame. Pridáme na drobno pokrúpanú papriku a posekanú pažitku. Ešte dochutíme soľou a korením.

### ▣ Tip k receptu

Do plnky môžeme pridať posekané orechy.



## Ingrediencie

- 80 g hladké mouky
- 80 g másla
- 200 g strouhaného tvrdého syru
- 300 ml mléka
- 4 vejce
- 300 g tučného tvarohu
- po jednom plátku červené, žluté a zelené kápie
- 1 lžíce posekané pažitky
- po trošce muškátového ořechu, bílého koření a soli

## Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Celoročně, Finančně náročnější, Mléčné výrobky a vejce , Něco extra, Předkrm