Hovězí roláda s česnekovou šťávou

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: **3**

1512 kalorií , **1 g** cukrů , **116 g** tuků , **97 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: https://srecepty.cz/hovezi-rolada-s-cesnekovou-stavou

Příprava

Anglickou a špenát nakrájíme na širší nudličky. Špenát spaříme vařící vodou a necháme na sítu okapat. Na lžičce oleje prohřejeme slaninu, přidáme vejce, osolíme, opepříme a připravíme míchaná vejce. Poté vmícháme špenát a ještě chvíli mícháme. Maso nakrájíme na 2 pláty, které dobře rozklepeme. Mírně osolíme a poklademe náplní. Stočíme do rolády a zpevníme nití. Na lžíci oleje opečeme ze všech stran, podlijeme mírně vodou a přidáme rozdrobený bujón. Za občasného obracení a podlévání vodou maso udusíme do měkka. Rolády vyjmeme, uchováme v teple a před podáváním odstraníme nit a nakrájíme na plátky. V troše studené vody rozmícháme vodu a šťávu zahustíme. Provaříme, dochutíme solí a odstavíme.

Ingredience

- 450 g hovězího zadního
- 50 g čerstvého Baby špenátu
- 100 g libové anglické slaniny
- 1 lžička slunečnicového oleje
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 2 vejce
- 1/2 kostky hovězího bujónu
- 5 stroužků česneku
- 1 a 1/2 lžíce hladké mouky
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Maso, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod