

Krůtí roláda s mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 2

796 kalorií , **3 g** cukrů , **31 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-rolada-s-mrkvi>

Příprava

Krůtí plátek naklepeme, osolíme a potřeme hořčicí. Poklademe plátky šunky a na jeden konec položíme oškrábanou mrkev. Stočíme do rolády a trochu zpevníme nití. Mrkev může na koncích vyčnívat. Oloupanou a nakrájenou cibuli usmažíme na oleji do růžova, přidáme papriku, zamícháme a ihned zalijeme trochou vody. Do vařícího základu vložíme roládu, přidáme bujón a za občasného obracení a podlévání dusíme asi 45 minut - do měkka. Roládu vyndáme, přidáme na drobno nakrájenou okurku a zahustíme moukou rozmíchanou v troše studené vody. Omáčku provaříme, dochutíme solí a nakrájíme roládu. Krůtí roládu s mrkví podáváme s knedlíkem.

Ingredience

- 1 středně velký plátek z krůtího prsa
- 2 - 4 plátky šunky
- sůl
- plnotučná hořčice
- 1 cibule
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička mleté papriky
- 1 mrkev
- 1 kostka drůbežího bujónu
- hladká mouka
- 1 menší sladkokyselá okurka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

