

Kuřecí roláda se špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: **6**

250 kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **34 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-rolada-se-spenatem>

Příprava

Kuře vykostíme a připravíme z něj plát na roládu (viz rada "Vykostění kuřete"). Plátky šunky si rozložíme a poklademe spařenými listy špenátu. Srolujeme je do roládek. Takovéto roládky klademe těsně za sebou na kuřecí plát, který jsme nasolili a opepřili. Maso stočíme do rolády a zabalíme pevně do alobalu. Vložíme do pekáčku, podlijeme vodou a pečeme cca 30 minut. Pak alobal rozstříhneme, odhrneme na stranu a roládu pečeme do zlatova ještě cca 10 minut. Po upečení krájíme na plátky.

Ingredience

- 1 větší kuře na vykostění
- 200 g plátkové šunky
- 200 g listového špenátu
- 1 lžička soli
- 1/2 lžička mletého pepře

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod