Kuřecí závitky s dijonskou omáčkou

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: **4**

158 kalorií , **24 g** cukrů , **4 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: https://srecepty.cz/kureci-zavitky-s-dijonskou-omackou

Příprava

Troubu rozehřejeme na 180°C. Kořenovou zeleninu očistíme, vložíme ji do hrnce s vodou a uvaříme doměkka. Mezitím na prkénku naklepeme kuřecí prsa tak, aby byla stejně vysoká. Osolíme a opepříme. Měkkou zeleninu nakrájíme na kostičky a v míse ji promícháme s vejci a trochou soli. Doprostřed každého kuřecího prsního plátku dáme zeleninovou směs, maso zarolujeme a omotáme nití tak, aby náplň zůstala uvnitř závitku. Závitky vložíme do pekáčku. Omáčku si připravíme tak, že ve větší míse smícháme dijonskou hořčici s medem, pivem a olivovým olejem. Omáčkou přelijeme v pekáčku připravené závitky a dáme péct do vyhřáté trouby na 40 minut. Maso hlídáme, případně podléváme a po prvních dvaceti minutách jej otočíme.

Ingredience

- 6 kuřecích prsou
- špetka soli
- špetka pepře
- Náplň: 3 větší mrkve
- 2 kořenové petržele
- 1/2 většího celeru
- 2 vejce
- Omáčka: 3 lžíce dijonské hořčice
- 2 lžíce medu
- 100 ml černého piva
- 1 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Drůbež a králík, Rodina, Hlavní chod

Tip k receptu

Jako příloha se hodí šťouchané brambory.