

Meruňková kuřecí roláda se špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 3

3842 kalorií , **0 g** cukrů , **52 g** tuků , **61 g** bílkovin

Autor: Ajaja

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

Příprava

Stehenní řízky přes mikrotenovou fólii rozklepeme na plát a potřeme je pepřovou omáčkou (lze vynechat, ale nebudou tak pikantní). Pak na ně postupně klademe šunku, sýr, špenát a navrch meruňky. Maso zavineme, aby nám vznikly malé roládky. Ty upevníme buď jehlicemi, nití apod.

Nezapomeneme je osolit. Rozehřejme olej a roládky zprudka opečeme, aby se maso "zatahlo". Pak buď jen zmírníme plamen a roládky dohotovíme pod pokličkou, nebo je můžeme dát do trouby a péci. K dohotovení postačí cca 20 minut. V závěru, asi tak 5 minut před koncem, přidáme máslo, které zahustí šťávu a zjemní její chuť. Podáváme např. s bramborovými medailemi, opečeným bramborem apod., můžeme podávat i s listovým salátem.

Ingredience

- 3 kuřecí stehenní řízky
- 6 půlek kompotovaných meruňek
- 12-15 listů špenátu
- 3 velké (6 malých) plátky šunky
- 3 velké (6 malých) plátky Eidamu
- špetka soli
- troška čerstvě umletého pepře 4 barev
- lžíce pepřové omáčky
- 30 g másla
- 2 lžíce oleje

Kategorie

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

