Špenátová roláda

Obtížnost:

Čas přípravy: 50min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: **4**

1140 kalorií , **1 g** cukrů , **59 g** tuků , **96 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: https://srecepty.cz/spenatova-rolada-1

Příprava

Rozmrzlý špenát vymačkáme a smícháme se žloutky, moukou, s práškem do pečiva a sněhem z bílků. Osolíme a rozetřeme na plech vyložený papírem na pečení. Pečeme ve vyhřáté troubě (asi 200°C) 10 - 15 minut. Upečený plát překlopíme na čistý papír na pečení, papír na kterém se pekl sloupneme, položíme zpátky a celé srolujeme i s oběma papíry. Po vychladnutí rozvineme, potřeme náplní (pro oko můžeme přidat proužky červené papriky) připravenou ušleháním všech přísad a opět srolujeme. Dáme vychladit do ledničky a krájíme na plátky.

Ingredience

- 1 balení mraženého špenátu
- 4 vejce (4 žloutky+ sníh ze 4 bílků)
- 3 vrchovaté lžíce hrubé mouky
- špetka kypřícího prášku do pečiva
- sůl
- Náplň: 250 g měkkého tvarohu
- 100 g strouhané nivy nebo ementálu
- 200 g zakysané smetany
- 3 stroužky česneku
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Vegetarián, Předkrm