Sváteční špenátová roláda

Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: **12**

628 kalorií , **0 g** cukrů , **61 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: katka16031

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

Příprava

Kuře zbavíme kůže a vykostíme. Plát zlehka naklepeme, osolíme a opepříme. Ze špenátu odkrojíme stonky, spaříme a necháme okapat. Na plát masa rozložíme plátky slaniny, kterou poklademe listy špenátu. Maso pevně zavineme a ovážeme nití. Roládu potřeme grilovacím kořením rozmíchaným s olejem. Podlijeme trochou vody a pečeme v troubě dozlatova, za častého podlévání. Hotovou roládu rozkrájíme na plátky a podáváme s bramborovou kaší, zeleninovu oblohou nebo se salátem.

Ingredience

- 1 kuře
- sůl
- mletý barevný pepř
- 150 g listového špenátu
- 100 g anglické slaniny
- grilovací koření
- rostlinný olej

Kategorie

Velikonoce, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod