



Kuřecí závitky se šunkou a sýrem

Ingredience

kuřecí prsa s kůží: 2 ks
plátky šunky: 4 ks
tvrdý sýr (gouda, čedar,...): 100 g
stroužky česneku: 2 ks
čerstvý rozmarýn: 1 PL
sůl
pepř
špetka chilli
olej
máslo

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujem

Kuřecí prsa i s kůží rozklepeme na plát, který bude mít přibližně stejnou tloušťku po celé ploše. Z obou stran osolíme, opeříme, ze strany bez kůže...

Kuřecí závitky se šunkou a sýrem - recept

Kuřecí prsa i s kůží rozklepeme na plát, který bude mít přibližně stejnou tloušťku po celé ploše. Z obou stran osolíme, opeříme, ze strany bez kůže potřeme prolisovaným česnekem a posypeme

nadrobno posekaným rozmarýnem a trochou chilli. Dále poklademe šunkou, doprostřed položíme tvrdý sýr nakrájený na klínky a zarolujeme. Přichytíme párátkem nebo omotáme potravinářskou nití.

V pánvi rozežřejeme trochu oleje, ve kterém necháme rozpustit trochu másla. Na něm ze všech stran **zprudka opečeme kuřecí závitky** se šunkou a sýrem. Přemístíme do pekáčku a dopečeme **asi 25 minut při teplotě 190 °C** (podle druhu trouby). V polovině pečení závitky otočíme.

Kuřecí závitky se šunkou a sýrem necháme po vytažení z trouby ještě asi 5 minut v teple odpočinout a můžeme podávat s vařenými nebo opékanými bramborami.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí