



Smažená kuřecí roláda se špenátem a sýrem

Ingredience

kuřecí prsa (nejlépe opatrně vykostěná v jednom kuse): **400 g**
čerstvý špenát: **200 g**
cibule: **1 ks**
stroužky česneku: **1 ks**
gouda nebo čedar: **150 g**
vejce: **2 ks**
hladká mouka
strouhanka
grilovací koření
sůl
pepř
olej na smažení

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Méně dietní, ale chutné

Na troše oleje necháme zpěnit nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme nadrobno nakrájený česnek a po max. 1 minutě špenát. Ten necháme zvadnout, krátce podusíme a po vychladnutí z něj vymačkáme přebytečnou vodu. Kuřecí prsa naklepeme tak, aby byla měla celé ploše přibližně stejnou tloušťku, z obou...

Smažená kuřecí roláda se špenátem a sýrem - recept

Na troše oleje necháme zpěnit nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme nadrobno nakrájený česnek a po max. 1 minutě špenát. Ten necháme zvadnout, krátce podusíme a po vychladnutí z něj **vymačkáme přebytečnou vodu**.

Kuřecí prsa naklepeme tak, aby byla měla celé ploše přibližně stejnou tloušťku, z obou stran osolíme, opeříme a ochutíme grilovacím kořením. Na maso rozprostřeme připravený špenát a nasypeme nastrouhaný sýr. Zavineme do rolády a můžeme zajistit párátky.

Kuřecí roládu obalíme nejprve v hladké mouce, poté v osoleném vajíčku a nakonec ve strouhance. Smažíme ve větší vrstvě rozehřátého oleje pozvolna **ze všech stran dozlatova**. Odložíme na papírový ubrousek, který vysaje přebytečný tuk.

Smažená kuřecí roláda se špenátem a sýrem se může podávat pro odlehčení se zeleninovým salátem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí