



## Plněná krůtí roláda se špenátem

Ingredience

krůtí prsa: **400 g**  
listový špenát: **150 g**  
smetana ke šlehání: **60 ml**  
máslo: **1 PL**  
cibule: **1 ks**  
stroužky česneku: **2 ks**  
olivový olej  
sůl  
pepř  
tymián  
rozmarýn  
máslo

**STUPEŇ ZDRAVOSTI:**

Zdravé, neuděláte chybu

**Krůtí maso nakrojíme a naklepeme tak, aby nám vznikl tenký plát masa. Osolíme, opeříme, posypeme rozmarýnem a necháme chvíli odležet. Na másle orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova, přidáme listový špenát, prolisovaný česnek, chvíli společně povaříme a zalijeme smetanou. Lehce osolíme a...**

# Plněná krůtí roláda se špenátem - recept

**Krůtí maso** nakrojíme a naklepeme tak, aby nám vznikl tenký plát masa. Osolíme, opeříme, posypeme rozmarýnem a necháme chvíli odležet. Na másle orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova, přidáme listový špenát, prolisovaný česnek, chvíli společně povaříme a zalijeme smetanou. Lehce osolíme a opeříme, promícháme a necháme vychladnout.

Jakmile špenátová směs vychladne, rozložíme ji na připravená krůtí prsa a maso zabalíme do rolády. Převážeme potravinářskou nití a necháme **5 - 10 minut odpočinout**.

Na pánvičce rozpálíme olej a krůtí roládu ze všech stran zprudka opečeme. Poté ji přemístíme do pekáče vymazaného máslem, podlijeme vodou, posypeme tymiánem, navrch dáme tenké plátky másla a pečeme ve vyhřáté troubě **asi hodinu a půl na 160 °C**. Čas je pouze orientační, záleží na velikosti rolády a typu trouby, proto občas maso zkontrolujeme a podléváme výpekem.

**Krůtí roláda** chutná báječně s vařeným bramborem, s bramborovou kaší, ale i s rýží.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí