

Kuracia roláda s parmezánom a špenátom



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Diéta nie je prekážkou, aby ste sa s rodinou zišli u slávnostného obeda! Oslávte veľkú noc skvelou kuraciou roládou so špenátom a parmezánom!

Čo potrebujete (4 porcie):

- 1/2 bielej cibule
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 lyžica olivového oleja
- 200 g baby špenátu
- 50 ml vody
- 500 g kuracích prs
- 50 g kvalitnej sušenej šunky (min 95% mäsa)
- 30 g strúhaného parmezánu
- 300 ml kuracieho vývaru z povoleného mäsa a zeleniny
- soľ a čerstvo namleté korenie

Ako na to:

1. Najskôr si rozohrejeme rúru na 190 °C. Cibulú a cesnak nakrájame najemno a orestujeme na olivovom oleji, kým nezozlátnu. Pridáme špenát, soľ, korenie a podlejeme vodou. Zmes varíme asi dve minúty.

2. Pripravíme si dva 80 cm pláty alobalu a položíme cez seba, aby bola plocha pre roládu čo najväčšia. Do jeho strednej časti vodorovne rozprestrieme natenko rozklepané kuracie prsia do súvislej vrstvy. Mäso osolíme a okoreníme.

3. Na polovicu mäsa rozprestrieme špenátovou zmes z panvičky, poukladáme plátky šunky a všetko posypeme parmezánom. Mäso zrolujeme a obalíme alobalom. Roládu potom zviažeme, aby sa pri pečení nerozpadlo. Vložíme do zapekacej misy a podlejeme pripraveným vývarom. Pečieme hodinu na 190 ° C a potom zložíme alobal a dopekáme ešte 20 minút na 230 ° C, pokiaľ nebude krásne zlatistá.

4. Môžeme ihneď podávať.

Ako jesť Kuracia roládu s parmezánom a špenátom?

Tento recept si môžete dopriať už od druhej fázy diéty ako normálne jedlo.

2. fáza:

Ako "normálne jedlo" najviac raz denne. Ako prílohu zvolte šalát z povolenej zeleniny.

3. fáza:

S vareným zemiakom.