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 prś*
- *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. Cibuľu 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 zvoľte šalát z povolenej zeleniny.

3. fáza:

S vareným zemiakom.