Kuřecí roláda s parmazánem a špenátem

21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Dieta není překážkou, abyste se s rodinou sešli u slavnostního oběda! Oslavte velikonoce skvělou kuřecí roládou se špenátem a parmazánem!

Co potřebujete (4 porce):

- *1/2 bílé cibule*
- *2 stroužky česneku*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *200 g baby špenátu*
- *50 ml vody*
- *500 g kuřecích prsou*
- *50 g kvalitní sušené šunky (min 95% masa)*
- *30 g strouhaného parmazánu*
- *300 ml kuřecího vývaru z povoleného masa a zeleniny*
- *sůl a čerstvě namletý pepř*

Jak na to:

1. Nejdříve si rozehřejeme troubu na 190°C. Cibuli a česnek nakrájíme najemno a orestujeme na olivovém oleji, dokud nezezlátnou. Přidáme špenát, sůl, pepř a podlijeme vodou. Směs vaříme asi dvě minuty.

2. Připravíme si dva 80 cm pláty alobalu a položíme přes sebe, aby byla plocha pro roládu co největší. Do jeho střední části vodorovně rozprostřeme natenko rozklepaná kuřecí prsa do souvislé vrstvy. Maso osolíme a opepříme.

3. Na polovinu masa rozprostřeme špenátovou směs z pánvičky, poklademe plátky šunky a vše posypeme parmazánem. Maso zarolujeme a obalíme alobalem. Roládu poté svážeme, aby se při pečení nerozpadla. Vložíme do zapékací mísy a podlijeme připraveným vývarem. Pečeme hodinu na 190 °C a poté sejmeme alobal a dopékáme ještě 20 minut na 230 °C, odkud nebude krásně zlatavá.

4. Můžeme ihned podávat.

Jak Kuřecí roládu s parmazánem a špenátem jíst?

Tento recept si můžete dopřát už od druhé fáze diety jako normální jídlo.

2. fáze:

Jako "normální jídlo" nejvýše jednou denně. Jako přílohu zvolte salát z povolené zeleniny.

3.fáze:

S vařeným bramborem.