

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 lžice 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 opeříme.

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.