

Rolada z kurczaka ze szpinakiem z zielonym sosem

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [onlygabi](#), dnia 26 Stycznia 2014r. o 21:29

Tagi: [kurczak](#), [szpinak](#)

Rodzaj dania: [mięsa](#)

Rodzaj kuchni: [polska](#)

Region pochodzenia: 0

Rodzaj mięsa: [drób](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - filet	1	szt.	mięsa
szpinak baby	1	szt.	warzywa
przyprawa do kurczaka	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
serek topiony śmietankowy	1	szt.	nabiał
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła
gałka muskatołowa mielona	1	szczypta	przyprawy i zioła
jogurt grecki light	2	łyżka	nabiał
olej lub oliwa dowolna	2	łyżka	płyny i sosy

Opis

Mięso rozbijamy tłuczkiem, doprawiamy solą i pieprzem. Nacieramy przyprawą do kurczaka.

Szpinak dusimy na oleju. Na mięso smarujemy połowę szpinaku. Zawijamy w roladę. Spinamy wykałaczkami lub owijamy sznurkiem. Wkładamy do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem. Pieczemy około godziny w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Drugą połowę szpinaku zagotowujemy z niewielką ilością wody. Dodajemy serek topiony i zmiksowujemy. Doprawiamy solą, pieprzem i gałką muskatołową.

Na koniec dodajemy jogurt naturalny. Roladę podajemy z ryżem i zielonym sosem. Smacznego.



Dla ilu osób: 4
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
 Czas przygotowania: 0godz. 0min.
 Cena:
 Liczba kalorii: