



Kuřecí roláda s provensálskými bylinkami



Druh jídla:



Drůbež

Příležitost:



Pro každý den

Sezóna:



Celý rok

Způsob vaření:



Pečení

Suroviny

Provensálské bylinky Avokádo

Mořská sůl Mlýnek Avokádo

2 cibule

olej

4 kuřecí prsa

150 gramů omytého čerstvého špenátu

150 gramů goudy

Způsob přípravy

Kuřecí prsa podélně prořízněte, aby z nich vznikl větší plátek. Ten ještě rozklepejte, aby byl tenčí. Ochuťte solí a provensálskými bylinkami, z obou stran. Na plátky masa naskládejte špenát a plátky sýra. Pevně zaviňte a ještě zafixujte párátkem nebo potravinářským provázkem. Opečte na pánvičce, na trošce oleje, dozlatova ze všech stran. naskládejte do pekáče, přelijte výpekem z pánvičky a kolem naskládejte cibule, nakrájené na měsíčky. Můžete přidat ještě 150 ml vody. Přikryjte víkem a pečte v troubě vyhřáté na 180 °C, 30 minut. Sundejte víko pekáče a zvyšte teplotu na 200 °C. Dopečte zlatavou kůrku. Vyndejte z pekáče, nechejte pět minut odpočinou a nakrájejte ostrým nožem na plátky. Přílohu zvolte podle své chuti.