Kuřecí roláda se špenátem od Vilemíny

Kategorie: Maso

Autor: wencek

Suroviny

Porce: 4

- anglická slanina 100 g
- cibule 2 ks
- česnek 2 stroužek
- celé kuře 1 ks
- listový špenát 200 g
- výpek 1 dl
- sůl 0 ks
- pepř 0 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na 4 porce potřebujeme kuře aspoň 1,25 kg těžké. Nejprve ho vykostíme.
Ukroutíme či odřízneme spodní části křidélek a stehýnek. Další kost nožem dokola odhalíme a také vykroutíme z kloubu, opět u křidýlek i stehýnek.
Základem vykostění je začít od páteře, tedy nejtenčího místa. Jen tak se nám plát masa nerozpadne a dostaneme celý hrudní koš ven. Kuře položíme na břicho a ostrým menším nožem maso s kůží "svlékneme" z hrudního koše, trochu povolíme ještě spojení kolem žeber a nakonec vyřízneme zbylé chrupavky po stehenních kostech. Máme celkem pěkný plát masa vcelku a navíc dost materiálu na dobrý kuřecí vývar. Vyhodíme jen přebytečný tuk.
Plát osolíme a opepříme, poklademe tenkými plátky slaniny a spařeným špenátem, který navrch

osolím a posypeme kostičkami česneku. Stáčet můžeme roládu od boku nebo od obráceně, od krku dolů - pak se nám lépe rozloží bílé a tmavé maso v jedné porci. Svázání kuchyňským provázkem ap. nám půjde lépe ve dvou. Navrch opepříme. Roládu umístíme na pekáč, který posypeme nahrubo pokrájenou cibulí. Pečeme dočervena, podle potřeby přeléváme výpekem a nejméně jednou obrátíme. Omastku se vypeče dost a vznikne dobrá šťáva. Po odpočinutí roládu nakrájíme na silnější plátky.

Poznámka:

sůl a pepř podle chuti
česneku můžeme přidat