

Hovězí rolky s rukolou a nastavovanou kaší

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- hovězí roštěnec 2 plátek
- anglická slanina 100 g
- rukola 200 g
- slunečnicový olej 1 cl
- sůl 2 špetka
- pepř 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Postup

1

KAŠE: Brambory oloupejte, nakrájejte na kousky a v osolené vodě je vařte 15 minut. Zda jsou měkké, zkuste vidličkou a poté je slijte. Krupky propláchněte, v hrnci je zalijte dvojnásobným množstvím vody, osolte a na mírném ohni pomalu vařte asi 20 minut doměkka. Rovněž z nich slijte vodu. Na pánvi rozpalte olej, přidejte do něj oloupanou a na plátky nakrájenou cibuli a pomalu ji za stálého míchání osmažte dozlatova. Brambory rozšťouchejte, promíchejte s krupkami a osmaženou cibulí i s olejem. Kaši přikryjte pokličkou a nechte v teple.

2

Plátky masa rozklepejte do obdélníku vysokého asi 0,5 cm. Maso osolte, lehce opepřete a rozložte na

ně plátky anglické slaniny a pak vrstvu rukoly. Maso zarolujte a propíchejte v rozestupech asi 1,5 cm párátky. Mezi nimi rolku rozkrájejte ostrým nožem na řezy.

3

Na pánvi rozpalte olej a řezy z rolky na něm opečte po každé straně asi 5 minut. Ihned je podávejte s nastavovanou kaší.

4

PRIMA TIP: Krupky můžete předem na několik hodin namočit, doba varu se tím výrazně zkrátí.

Poznámka:

maso - dva pláty (300 g)