

Morčacie prsia plnené fetou a špenátom

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Pusta



Suroviny

Porce: 2

- morčacie prsia 400 g
- baby špenát 200 g
- syr feta 50 g
- schwarzwaldská šunka 6 plátok
- soľ 2 špetka
- olivový olej 1 lžice
- nové zemiaky 300 g
- petržlenová vňať 1 svazek
- čerstvé maslo 30 g

Doba prípravy: 30 min

Obtížnosť: Snadné

Určen pro: Bez lepku

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Maďarsko

Počet porcí: 2

Postup:

Baby špenát umyjeme, sparíme vriacou vodou asi 30 sekúnd, vložíme do ľadovej vody, čím si zachová krásnu sviežu zelenú farbu, scedíme, necháme odkvapkať z vody na cedníku.

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, odkrojíme 2 veľké rezne, naklepeme a jemne osolíme, na rezne rozdelíme odkvapkaný špenát, na špenát rozdrobíme syr feta, mäso pevne zavinieme do závitkov.

Na dosku položíme plátky 3 plátky schwarzwaldskej šunky tak, aby sa navzájom čiastočne prekryvali, na šunku položíme závitky z morčacích prs a zabalíme do šunky, zabalené závitky vložíme do pekáčika, prelejeme olejom, pečieme 20 minút odokryté v rúre vyhriatej na 200 stupňov C.

Zatiaľ uvaríme nové zemiaky v slanej vode, scedíme, prelejeme maslom a posypeme čerstvo nasekanou petržlenovou vňaťou. Horúce upečené závitky z morčacích prs servírujeme s petržlenovými novými zemiakmi.

Poznámka:

Ide o veľmi chutné diétne jedlo, ktoré podávame ako sviatočný obed či večeru, príprava je nenáročná a rýchla.