

Telecí rolky plněné listovým špenátem

Kategorie: [Maso](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 3

- Brambory - malé 300 g
- Špenát listový 300 g
- Telecí řízky 3 ks
- Sůl 1 špetka
- Zázvor mletý 0.25 lžička
- Slunečnicový olej 2 lžíce
- Zeleninový vývar 100 ml
- Zakysaná smetana 2 lžíce
- Javorový sirup 1 lžička
- Kopr 1 snítka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Brambory omyjeme, oloupáme a uvaříme doměkka. Listový špenát důkladně omyjeme a očistíme, blanšírujeme ve vroucí vodě a necháme okapat v sítu.

Telecí řízky velmi opatrně mírně naklepeme.

Řízky ochutíme trochou jodové soli a mletého zázvoru a položíme na ně vrstvu blanšírovaného špenátu. Maso podélně srolujeme a svážeme kuchyňskou nití.

V pánvi rozežřejeme jednu polévkovou lžící slunečnicového oleje a asi 5 minut rolky opékáme ze všech stran. Poté je zalijeme zeleninovým vývarem a necháme asi 20 minut dusit na středním plameni. Vyjmeme rolky z pánve, odstraníme kuchyňskou nit a nakrájíme je na kousky dlouhé asi 5 centimetrů.

Svaříme omáčku, sejmeme z plotýnky, vmícháme kysanou smetanu, ochutíme zázvorem a solí a přidáme javorový sirup. Omyjeme a osušíme kopr a nadrobno nasekáme. Brambory a masové rolky naservírujeme na předehřáté talíře, přelijeme omáčkou a ozdobíme koprem.