Recepty 10. 5. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Kuřecí roláda s bylinkovou nádivkou

URL článku: magazin/recepty/Kureci-rolada-s-bylinkovou-nadivkou__s10007x20558.html

Chcete si dopřát maso, a přitom co nejvíce ušetřit? Kupte si celé kuře a připravte z něj hned několik jídel – například kuřecí roládu a z kostí a odřezků si uvaříte skvělý poctivý vývar. Kuřecí roládu naplňte jarní nádivkou plnou zelených bylinek. Ty nádivce dodají nejen skvělou chuť a barvu, ale i celou řadu vitaminů a dalších prospěšných látek. Využít můžete i to, co si nasbíráte v přírodě – například medvědí česnek nebo kopřivy.

- Kuřecí maso má oproti ostatním druhům masa nižší energetickou hodnotu. Je **lehce stravitelné**, má jemná svalová vlákna.
- Z výživového hlediska nám kuřecí maso nabízí především **bílkoviny s obsahem všech esenciálních aminokyselin**, které jsou nezbytné pro

obnovu tkání a nárůst svalové hmoty. Drůbeží tuk má **příznivé složení nenasycených mastných kyselin**.
- V kuřecím mase najdeme minerální látky jako **hořčík, fosfor, železo, vápník, draslík, selen či zinek**. Z vitamínů stojí za zmínku **vitamíny skupiny B, zejména B3 (niacin), B5 (kyselina pantothenová) a vitamín B6, dále vitamíny A, C, E i K**.
- Při přípravě pokrmů z kuřecího masa dbejte vždy především na **dostatečnou tepelnou úpravu**, ale také na to, abyste přitom maso nevysušili.

Na náš recept použijeme celé kuře, které si vykostíme. Je to trošku pracné, nicméně z odřezků a kostí si poté můžete připravit kvalitní vývar. Vyzkoušejte například náš recept na Kuřecí vývar s bylinkovým svítkem.

Jako přílohu ke kuřecí roládě jsme zvolili bramborovou kaši, ale skvěle bude chutnat i s vařenými bramborami, nebo si můžete připravit větší množství nádivky, upéct ji v pekáčku a využít ji právě jako přílohu.

Ingredience: 5 porcí

Na kuřecí roládu:	
vykoštěné kuře	700 g
vejce	2 ks

celozrnné pečivo	70 g
polotučné mléko	70 ml
sůl	2 g
hrášek	80 g
bylinky (např. směs petrželky, pažitky, medvědího česneku)	50 g
Na bramborovou kaši:	
brambory	1 000 g
polotučné mléko	150 ml
sůl	2 g
pepř (dle chuti)	0,5 g

Postup

1. Kuře očistíme, vykostíme (z kostí si uvaříme vývar) a rozřežeme tak, aby nám vzniknul zhruba obdélníkový plát masa. Maso z obou stran osolíme.
2. Připravíme si nádivku. Starší pečivo nakrájíme na kostičky a namočíme do směsi mléka a žloutků, necháme chvíli nasáknout. Bylinky nasekáme a přidáme ke směsi (použijeme libovolnou směs, co máme zrovna k dispozici - mohou to být i kopřivy). Přidáme hrášek a dle chuti osolíme. Z bílků vyšleháme sníh a opatrně vmícháme ke směsi.
3. Připravenou nádivkou naplníme připravené kuře a zatočíme do rolády. Utáhneme motouzkem či alobalem a pečeme na 180 stupňů cca 30 minut, pak teplotu stáhneme na 150 stupňů a dopékáme zhruba hodinu.

4. Ke konci pečení si uvaříme brambory v osolené vodě doměkka. Vodu slijeme, přidáme ohřáté mléko a vše společně rozšleháme na jemnou kaši.
5. Upečenou roládu rozkrájíme na porce a podáváme s bramborovou kaší.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				5 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	594	133	2 971	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	46,9	10,5	235	-
sacharidy	g	47,8	10,7	239	-
z toho cukry	g	6,2	1,4	31,2	-
tuky	g	23,2	5,2	116	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,6	1,5	33,2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,4	1,2	27,2	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,4	0,31	7,02	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

bílkoviny bramborová kaše bylinky celozrnné pečivo dietní jídelníček hlavní jídlo kuřecí maso kuřecí roláda kvalitní maso nádivka nenasycené mastné kyseliny recept s masem receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz