



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 30. 11. 2022 | Pavla Vomastková

Krůtí roládky se švestkou, celerovým pyré a glazovanou mrkví

URL článku: [Kruti-roladky-se-svestkou,-celerovym-pyre-a-glazovanou-mrkvi__s20101x20434.html](http://kruti-roladky-se-svestkou,-celerovym-pyre-a-glazovanou-mrkvi__s20101x20434.html)

Krůtí maso je plné kvalitních bílkovin, obsahuje přitom jen minimum tuku. Je proto vítanou součástí jídelníčku sportovců i těch, kteří chtějí redukovat váhu a žít celkově zdravým životním stylem.



Tento recept se může zdát poněkud složitější, ale výsledek stojí za to. Pokud hledáte recept vhodný ke slavnostní tabuli nebo zkrátka něco nevšedního, budete nadšení.

Ingredience: 4 porce

Na roládky:

krůtí prsa	600 g
mozzarella light	125 g
sušené švestka 8 ks	64 g
sušená španělská šunka Jamón Serrano	100 g
sůl	3 g
pepř dle chuti	

Na celerové pyré:

brambory	200 g
celer 1 větší bulva	250 g
rostlinný tuk	20 g
polotučné mléko	100 ml
sůl	3 g

Na glazovanou mrkev:

mrkve s natí 8 ks menších	600 g
rostlinný olej	20 ml
česnek 2 stroužky	6 g
pomerančová šťáva z 1 pomeranče	70 g
snítka čerstvého tymiánu	4 g

Na omáčku:

rostlinný tuk	20 g
hladká mouka	20 g
zeleninový vývar	300 ml

ocet 1 lžíce	15 g
česnek 2 utřené stroužky	6 g
petrželová nať nasekaná nadrobno	20 g

Postup

1. Brambory a celer nakrájíme na menší kostičky a uvaříme v osolené vodě doměkka.
2. Krůtí prsa si očistíme a nakrájíme podélně na tenké plátky. Mělo by nám takto vzniknout celkem 8 tenkých plátků. Nakrájíme si mozzarellu na kousky, a rovněž švestky přepůlíme.
3. Na plátek šunky umístíme krůtí maso, trochu posolíme, opepříme, vložíme sem mozzarellu a švestku a zabalíme do roládky. Pokud nám nedrží, můžeme propíchnout párátkem či špejlí.
4. Dáme péct do předem na 180 °C vyhřáté trouby na plech s pečicím papírem. Pečeme cca 45 minut.
5. Mrkev oloupeme a necháme na ní cca 2 cm natě. V hrnci si rozeřjeme olej s lisovaným česnekem, tymiánem a pomerančovou šťávou. Přidáme mrkev a pomalu cca 20 minut dusíme doměkka.
6. Omáčku k pokrmu si připravíme pomocí jíšky - v hrnci na mírném plameni necháme rozpustit tuk a postupně vmícháme mouku. Za stálého míchání ji necháme zpěnit, až se vytvoří jíška. Jakmile má barvu, kterou požadujeme,

postupně přilijeme studený vývar, důkladně promícháme a necháme cca půl hodiny vařit. Poté přecedíme přes sítko a přidáme ocet, česnek a petrželku.

7. Nyní si připravíme pyrė. Slijeme vodu z uvařených brambor a celeru a za stálého míchání na plotýnce vyšleháme společně s mlékem a rostlinným tukem. Mléko doléváme postupně, až dosáhneme zamýšlené konzistence pyrė.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím	
		4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	607	95	2 429	400-700 kcal/porci	
bílkoviny	g	56,8	8,9	227,2	-	
sacharidy	g	43,2	6,8	172,8	-	
z toho cukry	g	19,1	3,0	76,2	-	
tuky	g	91,1	3,6	91,1	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,4	1,0	25,5	≤ 2 g/100 g	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g	
vláknina	g	7,7	1,2	30,6	≥ 1,2 g/100 g	
sůl	g	3,92	0,62	15,67	≤ 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).

[celerové pyré](#) [glazovaná mrkev](#) [hlavní jídlo](#) [krůtí roládky](#) [mozzarella mrkev](#)
[recept s masem](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [sušené švestky](#) [zdravé jídlo](#)

Copyright © 2024

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