

Masová roláda

Celkový čas vaření **100 min.** **100 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
7.536 kJ / 1.800 kcal

Tuky: **100 g** Bílkoviny: **237 g**
Sacharidy: **5,7 g**

INGREDIENCE

8 Porce

740 g	kuřecí prsní filety
4,5	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u>
polévkové	<u>přirozeně fermentovaná</u>
lžíce	<u>tekuté ochucovadlo</u>
0,25 čajové	granulovaného česneku
lžičky	
0,25 čajové	sladké papriky
lžičky	
4	vejce
50 g	čerstvého špenátu
120 g	uzené slaniny na plátky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Kuřecí filety nakrájejte podélně, vložte je do skleněné mísy, přidejte sójovou omáčku, granulovaný česnek, sladkou papriku a jemně promíchejte. Dejte do lednice na minimálně 1 hodinu.

Krok 2

Mezitím uvařte vejce natvrdo. Po uvaření je nechte vychladnout a oloupejte skořápky.

Krok 3

Vyložte obdélníkovou formu o rozměrech 27x8 cm pečicím papírem a do ní postupně uspořádejte ingredience na roládu: kuřecí prsa, vejce, listy špenátu a plátky uzené slaniny.

Krok 4

Pečte v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 30-40 minut (dokud nezíská zlatohnědou barvu).