

Špenatová roláda

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Pripravíme si potrebné suroviny. Špenát necháme rozmraziť a zlejeme z neho vodu. Primiešame 2 žĺtky, prelisovaný cesnak (4 strúčiky) a ochutíme soľou. K špenátu pridáme múku (3 PL polohrubej) zmiešanú s práškom do pečiva (2 ČL) a nakoniec tuhý sneh vyšľahaný z bielkov (2 ks). Zľahka premiešame. Cesto rozotrieme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme pri 180 °C približne 12-15 minút. Kým sa cesto pečie, pripravíme plnku. Cibuľku (1 jarná) a 3 PL sterilizovanej kapie nakrájame a spolu s prelisovaným cesnakom (2 strúčiky) zmiešame s ostatnými surovinami. Z upečeného cesta ešte za horúca stiahneme papier na pečenie a necháme vychladnúť. Potom cesto natrieme plnkou, zrolujeme a roládu necháme v chlade stuhnúť.

Ingrediencie

- **JIZERKA-bezlepková zmes univerzálna 1000 g** - 50 g
- **Roztierateľný tavený syr 100 g** - 50 g
- **Cesnak** - 10 g
- **Cibuľka jarná** - 20 g
- **Kapie červená** - 50 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Špenát zmrazený** - 400 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 12 g
- **Eidam 30%** - 50 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **RAJO Laktofree cottage cheese 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

